

Magazin

Reiki
靈氣

Reiki

Magazin

*Neue Erkenntnisse
über Mikao Usui*



Exklusiv für unsere Mitglieder

14.07. | 11.08. | 08.09. 2025

jeweils Montags von 19-21 Uhr

Praktische Übungen, Meditationen und gemeinsamer Austausch - mit Amandine und Maja



Reiki-Verband
Deutschland e.V.

Vortragsreihe **ONLINE**

Drei effektive Reiki-Techniken für die Tierbehandlung

mit Iljana Planke

am 24. September 2025 um 19.00 Uhr

Für Mitglieder ist die Teilnahme kostenlos. Nichtmitglieder spenden 10 €. Bitte Anmeldefrist beachten.

www.reiki-verband-deutschland.de

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





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

als Anfang April die neuen Informationen über den Lebenslauf von Mikao Usui bei Facebook publik wurden, nach einem zugespitzten Diskurs zweier wissenschaftlicher Lager in dieser Sache, postete ich auf der Facebookseite des Reiki Magazins kurz dazu:

Mittlerweile gibt es eine spannende neue Wendung in Sachen historischer Forschung zur Person Mikao Usui, die Vorgänge überschlagen sich zur Zeit regelrecht. Wir von der Redaktion des Reiki Magazins sind am Ball, und wir werden einen zusammenfassenden Text mit allen wichtigen neuen (teils durchbruchartigen) Erkenntnissen zur Person Mikao Usui und den aktuellen Vorgängen in Sachen Reiki-Geschichtsforschung in deutscher Sprache in der kommenden Ausgabe des Reiki Magazins mit euch teilen (erscheint Mitte Juni!). So viel sei schon vorab verraten: Egal wie man es dreht und wendet, egal, welchem Forscher, welcher These man folgt ... es ist nun weitgehend klar: Auf jeden Fall gibt es in der einen oder anderen Weise einen bedeutenden christlichen Hintergrund im Gesamtwirken Mikao Usuis.

Das Posting war als kurze Notiz gemeint, schnell und fast nebenbei von mir formuliert, und sollte nur jenen, die bei Facebook dem Diskurs zuvor gefolgt waren, kurz sagen: Wir sind dran – alles weitere in der nächsten Printausgabe!

Nach nur einer Woche war dieses Posting mit mehr als 700 Likes und über 30 Kommentaren zu einem der erfolgreichsten Postings auf der Reiki Magazin-Facebookseite überhaupt geworden. Dies zeigt aus Sicht der Redaktion den Flow, das Interesse und den Wunsch innerhalb der Reiki-Gemeinschaft, dass auch das Christliche in Reiki mehr gesehen und verstanden wird – denn es ist, wie wir jetzt wissen, in einem gewissen Maße im Lebenslauf von Mikao Usui vorhanden, in der Art wie es auch Hawayo Takata schon immer erzählt hatte. Dies kann nun auch zu einer Neubewertung der Reiki-Geschichte nach Hawayo Takata führen.

In einem umfangreichen Artikel ab S. 36 stellen wir die kürzlich neu entdeckten Informationen ausgiebig vor – und schildern auch den dynamischen Prozess innerhalb der weltweiten Reiki-Gemeinschaft, der dieser Veröffentlichung vorausging. Ein weiterer Beitrag zum Thema ist die Buchrezension von Melina Tobisch ab S. 30. Im kommenden Heft wird es eine weitere relevante Buchrezension geben.

Noch ein kurzer Hinweis: Die Serie zur Gedenksteininschrift für Mikao Usui kann ab dieser Ausgabe leider nicht fortgesetzt werden – uns lag dazu bis Redaktionsschluss keine weitere Folge vor. Wir möchten in dem Zusammenhang betonen, dass wir aus redaktioneller Sicht die Gedenksteininschrift für Mikao Usui als eine der bedeutendsten Quellen für Informationen über Usuis Leben und Wirken betrachten. Eine vollständige, fachlich kundige Übersetzung der Gedenksteininschrift für Mikao Usui von Dr. Mark Hosak ist nachzulesen im Reiki Magazin-Sonderheft „Mikao Usui – Leben & Wirken“ (noch erhältlich).

Ich wünsche viel Inspiration und neue Erkenntnisse beim Aufnehmen und Verdauen der neu ans Licht gekommenen Informationen über Mikao Usui!

Oliver Klatt

SCHWEIZER INTERNATIONALER REIKI-KONGRESS

AUF DEN SPUREN VON USUI SENSEI

Zum Gedenken an den 100. Todestag am 9. März 1926

7.-8. März 2026

www.congress.reiki.swiss

Yverdon-les-Bains
Switzerland



PERSÖNLICHER REIKI-MEISTER-STEMPEL JAPANISCHE KALLIGRAFIE

MIT STEMPELMACHER UND REIKIMEISTER (SEIT 1987) FOKKE BRINK

Kreiere deinen eigenen Stempel.
Praktiziere Japanische Kalligrafie.

Deinen Weg mit Reiki.
Dein Sein als Reiki Meister.

www.FokkeBrink.info



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

Werden Sie Mitglied oder Förderer



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



Dachverband Geistiges Heilen e. V.

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

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

Das Reiki Magazin Förderprogramm

Seit 30 Jahren setzt sich das Reiki Magazin kontinuierlich für die Belange der deutschsprachigen Reiki-Gemeinschaft ein, u.a. in den Feldern Staatliche Anerkennung, Zusammenarbeit mit der Schulmedizin & Dialog mit den Kirchen.

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

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

Bitte maile dazu an: info@reiki-magazin.de



— Artikel —

12 Reiki im Hospiz

Im Rahmen der Reiki Open Sessions der Reiki Heart Crew finden im Hospiz Dören-Lendersdorf vier Mal im Jahr, quartalsweise, Reiki-Tage statt. Lies alles darüber, ab S. 12!



18 Alpenüberquerung mit Reiki

Das Wander-Reisetagebuch von Kerstin Gertz.

24 Licht in Fülle

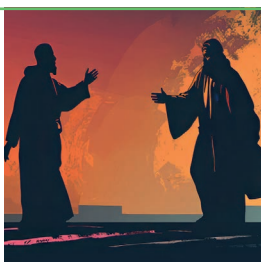
Artikel über das Reiki-Festival in Gersfeld – von Andrea Leitold.

26 „Gerade heute ...“

Reflexion über die 4. Reiki-Lebensregel – von Marie-Aimé Quadrio.

36 Ein neuer Blick auf Mikao Usui

Oliver Klatt gibt einen Überblick über aktuelle Dynamiken in der weltweiten Reiki-Gemeinschaft und informiert über neueste Erkenntnisse zum Lebenslauf von Mikao Usui. Lies den spannenden Artikel, ab S. 36!



46 Der ganzheitliche Blick

Artikel von Ursula Hübenthal.

48 Ein Fest für die Sinne

Über die große Jubiläumsfeier des Reiki Verband Deutschland e.V.

Titelbild © Rabeya - stock.adobe.com
(generiert mit KI)

Reiki-Kanji auf dem Titel von Dr. Mark Hosaki

Fotos oben:

Thema „Reiki im Hospiz“
© Stefan Arendt - Fotolia.com
Thema „Neues über Mikao Usui“
© Cloudyew - stock.adobe.com



— Rubriken —

3 Editorial

7 Reiki News

8 Reiki Termine

9 Kolumne von Melina Tobisch „Verlangen und Widerstehen“

29 Nachgefragt! 11 Fragen an Carsten Kiehne

30 Zwei Buch-Rezensionen

51 Japanisches Gedicht „Schnecken“

52 Kolumne von Sabine Hochmuth „Reiki in wilden Zeiten“

54 Rezept Kalte Gemüse-Joghurt- Suppe

56 Comic „Lucy & die Vögel“

64 Zum Schluss Reflexion von Oliver Klatt

— Service —

58 Reiki-Branchenbuch

62 Kleinanzeigen

65 Abo-Coupon & Prämien

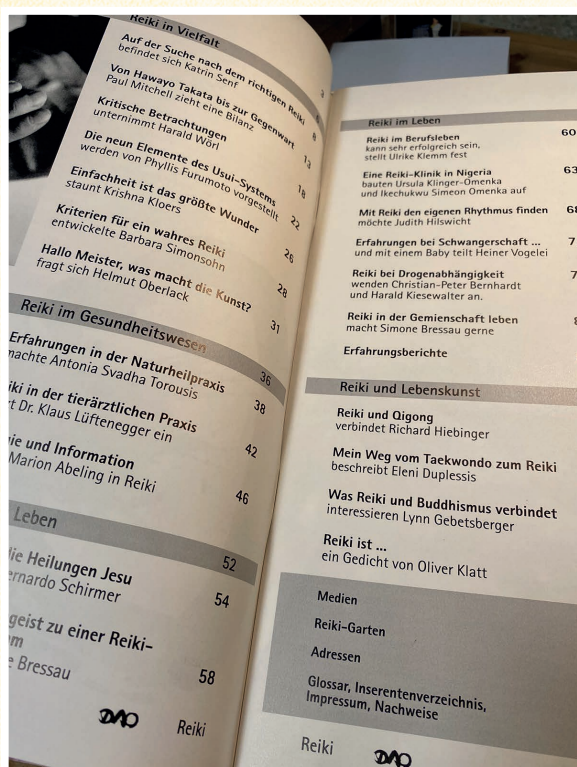
66 Vorschau, Impressum

Restbestände

DAO Reiki Sonderheft 2



Umfang: 122 Seiten • Über 20 Artikel



Wir verkaufen die letzten 25 Hefte aus unserem Lager zum Preis von je 11,90 Euro.

Das DAO Reiki Sonderheft 2 von 1996 ist ein Stück deutschsprachiger Reiki-Zeitgeschichte, mit vielen bis heute zeitlos informativen, inspirierenden Beiträgen, u.a. dem ursprünglichen Artikel von Phyllis Furumoto über die Neun Elemente des Usui-Systems, einem Reiki-Gedicht von Oliver Klatt, zwei Beiträgen von Simone Bressau (heute: Grashoff) und „Kriterien für ein wahres Reiki“ von Barbara Simonsohn.

Das DAO Reiki Sonderheft 2 ist, aufgrund der Haltung des herausgebenden Verlags dazu, nach wie vor nicht online oder digital zugänglich.

Direkt nach dem DAO Reiki Sonderheft 2, das 1996 im Kolibri Verlag erschien, gründete sich das Reiki Magazin, dessen erste Ausgabe 1997 im Jürgen Kindler Verlag herauskam.

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

Versandkosten: Der Preis von 11,90 Euro versteht sich zzgl. 2,20 Euro Versandkosten in Deutschland bzw. 3,90 Euro ins Ausland.

Eine Mehrfachnutzung dieses Angebots ist möglich.

Internationaler Kongress zum 100. Todestag von Mikao Usui in der Schweiz

Der Schweizer Verband *SwissReiki* bereitet derzeit – mit Unterstützung des *Usui Reiki Verein Schweiz* – einen groß angelegten und international ausgerichteten Reiki-Kongress zum 100. Todestag von Mikao Usui vor. Am Wochenende 07./08. März 2026 (Usuis Todestag ist der 09. März) findet in der Kongresshalle von Yverdon-les-Bains, am Neuenburgersee in der Schweiz, der Kongress „Auf den Spuren von Usui Sensei – Zum Gedenken an seinen 100. Todestag“ statt. Mit dabei sind zahlreiche international renommierte Referentinnen und Referenten, darunter Frank Arjava Petter, Silke Kleemann, Oliver Klatt, René Vögtli, Joao Magalhaes, Graziano Scarascia, John Curtin und Amanda Jayne. Es wird Vorträge geben zu den vier Reiki-Themenbereichen Geschichte & Tradition, Spiritualität & Philosophie, Gemeinschaft & Verbände und Therapie & Wissenschaft. Die Vorträge werden auf Englisch, Deutsch oder Französisch gehalten, mit direkter Simultan-Übersetzung. Außerdem wird es eine große Podiumsdiskussion geben, ein Gala-Dinner am Samstagabend und eine Gedenkzeremonie für Mikao Usui am Sonntagmorgen sowie Workshops und eine große Ausstellungshalle. „Lasst uns zusammenkommen, um den Gedenktag des 100. Todestages von Usui Sensei und den Beginn einer neuen Ära zu zelebrieren ...“, so der Präsident von *SwissReiki*, Francis Vendrell, im Namen des gesamten Organisationskomitees, und weiter: „Usuis Erbe ist ein kostbares Geschenk und ein unschätzbarer Schatz für die Menschheit, es wird uns weiterhin führen und bleibt eine kraftvolle Inspirationsquelle für die Zukunft. Auf dem Kongress werden wir den Spuren der Vergangenheit folgen, um den Weg in die Zukunft mit Respekt, Spiritualität und Tiefe zu gehen. Es wird ein einzigartiger Moment sein, um Usui Senseis Andenken zu ehren, sein spirituelles Erbe zu bewahren und die Bedeutung seines Vermächtnisses zu erfassen. Ihr seid herzlich eingeladen, mit uns dieses feierliche Ereignis zu erleben und es unvergesslich zu machen!“



Der Verband *SwissReiki* wurde 2010 gegründet und ist in der Schweiz ein anerkannter Reiki-Ansprechpartner für die öffentliche Hand, private Organisationen und Vereine. Darüber hinaus versteht sich *SwissReiki* als Informationsvermittler für die breite Öffentlichkeit – und bietet ein Netzwerk für den Austausch, Zusammenkünfte, Veranstaltungen und Forschung in Sachen Reiki. Der *Usui Reiki Verein Schweiz* wurde 2018 gegründet. Er setzt sich dafür ein, die professionelle Reiki-Arbeit zu fördern und zu etablieren, wobei ein besonderer Schwerpunkt auf traditionellen Reiki-Systemen und -Techniken liegt.

Info

Website zum Kongress:
www.congress.reiki.swiss
E-Mail: congress@reiki.swiss
Buchung: www.reiki.swiss/eventfrog
Veranstaltungsort:
Explorit Kongresshalle
www.explorit.ch
Unterkunft möglich u.a.
im Grand Hôtel Des Bains
& im Hôtel de la Source



Reiki- Magazin- Geschenk- Abonnement

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

... mit dem Verschenk-
Gutschein für das

REIKI
Magazin

Bitte benutzen Sie den
Coupon auf Seite 65!

Reiki-Termine 2025

Juni

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-Reiki-Ho“ (Melina Tobisch), „Klangschalen und Reiki“ (Dagmar Tettmeier) sowie mit Don Alexander (u.a. mit den Ten-Chi-Mae-Yoko-Übungen im Gersfelder Stadtpark)
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
> globalreikigathering
Tel.: +41-78-7514219

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-nordin-bredenbek-3/>

August

12.-15.08.2025, Hebammerei Wiesbaden
Intuitives Reiki-Coaching erlernen – den inneren Knoten lösen, Reiki-Fortbildung mit Sabine Hochmuth
Info E-Mail: mail@lust-zu-leben.de
<https://bit.ly/3EkFE10>

18.-20.08.2025, Hebammerei Wiesbaden
Reiki zur Sterbe- und Trauerbegleitung – die letzte Reise begleiten, Reiki-Fortbildung mit Sabine Hochmuth
Info E-Mail: mail@lust-zu-leben.de
<https://bit.ly/4cseUJc>

September

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

27.09.2025, Hotel Aselager Mühle, Herzlake, bei Osnabrück
DGH-Regional-Treffen
Info Bärbel Kahrens
E-Mail: mv.nord-west@dgh-ev.de
www.dgh-ev.de/regionaltreffen.html

Oktober

16.10.2025, Gersfeld, Rhön
Meistertag des Reiki-Festivals 2025 unter dem Motto „Mit Reiki LEBEN“
Info www.reiki-festival.de

17.-19.10.2025, Gersfeld, Rhön
Reiki-Festival 2025 unter dem Motto „Mit Reiki LEBEN“ u.a. mit Workshops
Info www.reiki-festival.de

Oktober

24.-26.10.2025, Samokov, Bulgarien
14. Reiki-Konferenz Bulgarien mit Referentinnen und Referenten aus Bulgarien und Deutschland, zweisprachig (Bulgarisch/Deutsch)
Info Stefan Kanev
E-Mail: nafets68@abv.bg
(Kommunikation in deutscher Sprache)

November

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

2026

07.-08.03.2026, Explorit-Kongresshalle, Yverdon-les-Bains, am Neuenburgersee, Schweiz
Schweizer Internationaler Reiki-Kongress „Auf den Spuren von Usui Sensei – Zum Gedenken an seinen 100. Todestag“ mit Arjava Petter, Joao Magalhaes, Oliver Klatt, René Vögtli, Silke Kleemann, Graziano Scarascia, John Curtin, Amanda Jayne u.v.a. zu den vier Themenbereichen Geschichte & Tradition, Spiritualität & Philosophie, Gemeinschaft & Verbände und Therapie & Wissenschaft / Mit Workshops, Ausstellungshalle, Podiumsdiskussion, Gala-Dinner & Gedenkzeremonie für Mikao Usui / Kongress in drei Sprachen (Englisch, Deutsch, Französisch) mit Simultanübersetzung der Vorträge in die jeweils zwei anderen Sprachen
Veranstalter: SwissReiki, mit Unterstützung des Usui Reiki Verein Schweiz
Info www.congress.reiki.swiss
www.reiki.swiss/eventfrog
E-Mail: congress@reiki.swiss

10.-12.04.2026, Gersfeld, Rhön
RVD Frühjahrsworkshop
Info www.reiki-verband-deutschland.de

Verlangen und Widerstehen

Verlangen kennen wir alle. Abends stellt sich bei mir zum Beispiel regelmäßig ein Verlangen nach Schokolade ein. Wer mich kennt, weiß das – und hat bei unseren Treffen Schokolade dabei, um meine Nerven zu beruhigen. Kann ich widerstehen? Nein. Wenn sie schon einmal da ist, nehme ich sie.

Ein Leben ohne Schokolade?

Jeder hat sein eigenes Verlangen. Zigaretten, Bier, Sport, Energy Drinks oder Social Media – um nur einige Beispiele zu nennen. Wir leben in einem Land, in dem wir uns solche Luxusverlangen leisten, weil wir sie auch befriedigen können. Ein Leben ohne Schokolade? Das kann und will ich mir nicht vorstellen. Außer vielleicht in der Fastenzeit – da kann ich dann schon auf mein Schokozeuges verzichten. Es ist ja absehbar: Nur 40 Tage dauert die Quälerei. Das ist auszuhalten, und zu viel Zucker ist sowieso nicht gut für den Körper. Alles gut soweit.

Was passiert aber, wenn mein Verlangen ein ganz Fundamentales ist, und das Widerstehen etwas, das ich mir nicht aussuchen kann?

Festsitzen

Knöchel verstaucht. Führt zu Schmerzen beim Gehen. Und beim Autofahren. Auch beim Sitzen. Ich brauche ewig, um von einer Stelle zur anderen zu kommen. Wie es passiert ist? Frag nicht. Bin mit einem vollen Karton die Wendeltreppe runtergefallen. Alle Sachen in dem Karton sind bei bester Gesundheit. Mein linker Fuß ist dick. Die Haut spannt. Ich habe Schmerzen. Ich bin dankbar, dass kein Band gerissen und kein Knochen gebrochen ist. Aber was mich wirklich stört ist, dass ich mein Verlangen nach Bewegung nicht befriedigen kann. Ich möchte schnell mit dem Rad zum Kiosk (um Schokolade zu besorgen) – und entscheide mich dagegen. Mit dem kaputten Fuß kann ich nicht in die Pedale treten. Mein Widerstehen fällt mir schwer. Aber ich habe keine Wahl.

Mein Lehrer, dem ich mein Leid klage, erwidert ganz lässig, Fudo-Myô, der wütend aussehende Schützer der Lehre, ein Buddha mit großer Kraft, habe mir die Chance gegeben, über mein

Muster von Verlangen und Widerstehen hinauszugehen.

„Warum muss ich denn darüber hinaus gehen? Warum kann ich nicht einfach in meiner Komfort-Zone bleiben und mein Leben genießen?“, frage ich ihn – und weiß unmittelbar, eine Millisekunde später, worauf er hinauswill.

Klarer Geist

Dadurch, dass ich mein Verlangen nicht befriedige und auch das Widerstehen für mich keine Fragen mehr aufwirft, ich also schon über den Punkt hinausgekommen bin, es Widerstehen zu nennen – ich habe nämlich kein Verlangen mehr und muss demnach auch nicht widerstehen –, habe ich einen klaren Geist und kann mich besser darauf fokussieren, was mit mir passiert.

Zuerst gibt mir die neue Situation (abends keine Schokolade mehr oder Unbeweglichkeit wegen Verletzung) die Gelegenheit, die Veränderungen in meinem Körper und meinem Geist festzustellen. Ich fühle mich gut, denn erstens mag ich es nicht, an Dingen und Verhaltensweisen anzuhängen. Zweitens freue ich mich über meinen Erfolg, über Verlangen und Widerstehen hinausgegangen zu sein.

Verzicht

Als nächstes frage ich mich, was an meiner neuen Situation vorteilhaft ist – und finde neue Eigenschaften an mir selbst, die ich gut nutzen kann. Verzichten ist bei Schokolade okay für mich. Nicht gut laufen zu können in diesem Moment auch. Ich darf zur Ruhe kommen, besonders achtsam mit meinem Körper umgehen und mit meinen Kräften haushalten.

Ich bin plötzlich eingeschränkt und darf meine kleine Welt einmal aus einer anderen Perspektive betrachten. Apropos Betrachten: Jetzt sitze ich hier, mit meinem kaputten Fuß, und habe viel Zeit, mich mal wieder von innen zu betrachten. So muss mir auch keine Sorgen mehr machen, dass der Kiosk bald zumacht und ich heute keine Schokolade mehr bekomme. ■



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



*„Das Gras wächst nicht schneller,
wenn man daran zieht.“*

(Afrikanisches Sprichwort)



Reiki im Hospiz

Das St. Augustinus-Krankenhaus in Düren-Lendersdorf besteht seit 125 Jahren. Es ist ein akademisches Lehrkrankenhaus mit 288 Betten und bietet die medizinische Akut- und Basisversorgung einer rd. 93.000 Einwohner zählenden Stadt und deren ländlicher Umgebung im Westen Deutschlands, südwestlich von Köln und nahe dem Dreiländereck. Von Düren aus fährt man eine Stunde bis Belgien oder Holland. Ein Anbau des Krankenhauses beherbergt die Stationen für Neurologie und Orthopädie sowie Psychiatrie. In der obersten Etage ist die Verwaltung angesiedelt. Zwischen den Stationen und der Verwaltung befindet sich auf der dritten Etage das Hospiz. Es hat eine Besonderheit: Zusätzlich zu den Angeboten, welche die letzte Lebensphase seiner Gäste bereichern möchten, gibt es hier Reiki. Davon überzeuge ich mich selbst bei einem Besuch im Februar dieses Jahres.

Mit seinem 30jährigen Bestehen ist das Hospiz in Düren in dieser Region jüngerem Datums, doch durchaus im Zeitrahmen der beginnenden Hospizbewegung in Deutschland. Die erste stationäre Einrichtung hierzulande für Todkranke und Sterbende wurde 1983 in Köln, das erste Hospiz 1986 in Aachen gleichsam im Umkreis eröffnet. Angeregt worden waren Ärzte und Seelsorger der Region durch die Hospizbewegung in Großbritannien. Dort hatte Dame Dr. Cicely Saunders 1967 in London das St. Christopher's Hospice eröffnet.

Als Krankenschwester, Sozialarbeiterin und späterer Ärztin war Cicely Saunders die Fürsorge für Todkranke und Sterbende ein Herzensanliegen, gerade in einer Zeit, in der das Thema Tod tabuisiert und verdrängt wurde. Später wurde der Hospizgedanke in Deutschland zu einer Bürgerbewegung; so kam es in den 1990er Jahren zu einer rasanten Entwicklung des Hospizgedankens. 1994 wurde die Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin gegründet, ein interdisziplinäres Netzwerk.

Der Deutsche Hospiz- und Palliativverein nennt Zahlen: „In Deutschland gibt es rund 1.500 ambulante Hospizdienste, ca. 260 stationäre Hospize für Erwachsene sowie 21 sta-

tionäre Hospize für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, ca. 350 Palliativstationen in Krankenhäusern, vier davon für Kinder- und Jugendliche“, so der Stand im August 2024.

Das Hospiz Düren-Lendersdorf

Das Hospiz in Düren begann mit drei Betten im Krankenhaus selbst, wo die Sterbenden hospizlich begleitet wurden, weiß Petra Müller, seit kurzem pensionierte Sozialarbeiterin der Einrichtung. Heute hat das Hospiz 13 Betten, Platz für 13 Gäste, wie jene genannt werden, die hier aufgenommen werden und durchschnittlich drei Wochen verweilen. Hier arbeiten 28 hauptamtliche Mitarbeiter. Mindestens genauso viele Ehrenamtliche gehören ebenfalls dazu, auch sie allesamt ausgebildet im Umgang mit Sterben, Tod und Trauer.

Das Hospiz hat auch Platz für die Besucher, die Angehörigen der Gäste. In der Mitte der Station, vor der sich über die westliche Seite erstreckenden Loggia, liegt der Bereich, in dem alle – Gäste, Mitarbeiter und Besucher – sich treffen, miteinander essen oder Zeit verbringen können. Ein Raum der Stille liegt mitten



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

auf der Etage, gleich gegenüber dem Eingang oder Ausgang, je nach Perspektive.

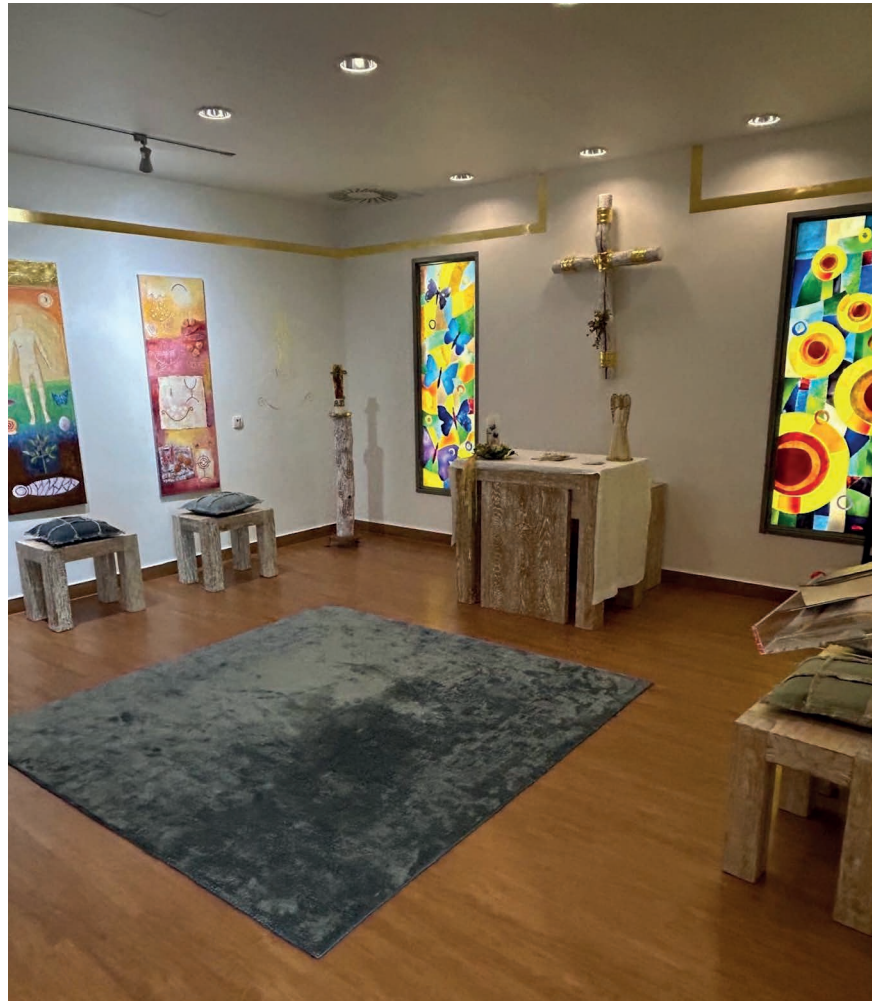
Seit dem Sommer 2023 gibt es zu den Angeboten, mit denen den Gästen die ihnen verbleibende Zeit bereichert werden kann, ein weiteres. Eine Gruppe Reiki-Praktizierender aus den Regionen Voreifel und Hessen bietet hier vier Mal jährlich einen ganzen Sonabend lang Reiki an. Begleitung durch Berührung ist das, Kraftquelle, Trost und Segen für jene, die sich von den ehrenamtlich Praktizierenden mit Reiki behandeln lassen. Nicht nur die Gäste des Hospizes, auch deren Angehörige, Besucher und das Stationspersonal können sich eine Stunde lang oder länger, wenn sie es wünschen, auf einer der mitgebrachten Reiki-Liegen ausstrecken – und entspannen.

Die Reiki Heart Crew

Silke Hain ist eine der Organisatorinnen einer aus 40 Mitgliedern bestehenden Gruppe Ehrenamtlicher mit Reiki-Ausbildung, die in ganz Deutschland leben. Die Gruppe nennt sich *Reiki Heart Crew*, und ihre Mitglieder können einiges an Erfahrung vorweisen, wenn es um den ehrenamtlichen Einsatz von Reiki geht. Im Jahr 2021 half die Gruppe Flutopfern in der Voreifel und anschließend im Jahr 2022 ukrainischen Flüchtlingen in Hessen. Der Name für diese Aktionen lautet *Reiki Open Sessions*.

Dabei handelt es sich um freie und offene Reiki-Gaben für alle, die eine Auszeit aus Anspannung und Angst brauchen sowie Nahrung für die Seele. Ein Motto der *Reiki Heart Crew* lautet, so Silke Hain: „Ein Mensch, der im Innen Frieden hat, wird im Außen niemals Krieg leben.“ Sie fügt hinzu: „Mit unserem Wirken und Tun möchten wir dort, wo wir sind, mit dem was wir können und haben, einem Beitrag zum Frieden in den Menschen und in der Welt leisten. In unserer Welt ist Reiki Friedensarbeit.“ Im Jahr 2024 gehörte die Reiki Heart Crew mit ihren Reiki Open Sessions zu den Nominierten für den Hessischen Sozialpreis.

Silke Hain brachte die Gruppe ins Hospiz; über Petra Müller, damals noch Sozialarbeiterin vor Ort, lief die Kontaktaufnahme. Petra Müller erinnert sich: „Ich wusste, was Reiki ist, habe mit der Stationsleitung, die auch wusste, was Reiki ist, darüber gesprochen, und es musste gar nicht viel ‚gearbeitet‘ werden, damit diese Idee Wirklichkeit werden konnte.“ Somit wurde Silke Hain zu einem Vorgespräch ins Hospiz eingeladen, ein halber Versuchstag ausgemacht. Der wurde so gut aufgenommen, dass daraus die Idee des regelmäßigen Angebots entstand.



Raum der Stille

Heute, an diesem zweiten Sonabend im Februar 2025 und dem ersten von vier Reiki-Angeboten des Jahres 2025, sind sieben Mitglieder der *Reiki Heart Crew* vor Ort, alles Frauen. Auch ich bin dabei, um für das Reiki Magazin über diese Aktion zu berichten sowie vielleicht selbst auch eine Reiki-Behandlung zu geben. Die älteste der Gruppe ist über 60, die jüngste ist Ende 40 und zum ersten Mal im Hospiz dabei. Es sind nicht immer dieselben Mitglieder der Crew, die im Hospiz Reiki geben, die Zusammensetzung der Gruppen ändert sich von Mal zu Mal.

Reiki-Tag im Hospiz

Die Ehrenamtlichen treffen sich um halb zehn an diesem Vormittag am Eingang des Nebengeschüßes, mehrere zusammenklappbare Reiki-Liegen haben sie mitgebracht. Und auch was zu den Behandlungen dazugehört, wie Decken, Tücher und ... die „Energie-Würmchen“, kleine handgearbeitete Mitbringsel. Ein Gemeinschaftsprojekt sind diese Würmchen: gehäkelte Garnspiralen, verbunden mit einem lächelnden runden Holzköpfchen. Man kann sie in die Hand nehmen, sie schmiegen sich an, wolle- ►

Fotos © Daniela Gross

ge Handschmeichler, die Energien transportieren sollen. Wer von denen, die Reiki bekommen haben, an diese Gabe erinnert werden möchte, brauche nur so ein Würmchen in die Hand zu nehmen: „Und schon ist alles da: der Moment, die Energie, das gute Gefühl“, sagt Jessica Bredero von der *Reiki Heart Crew* später zu einer Angehörigen eines Hospizgastes, die soeben von ihr Reiki bekommen hat und am liebsten gleich noch einmal dasselbe hätte.

Und obwohl einige schon von Anfang an dabei sind, wie Silke Hain, so sind doch alle aufgeregt. Jedes Mal ist es neu, denn angesichts der durchschnittlichen Verweildauer der Hospizgäste begegnen die Reiki-Geberinnen stets „ihren“ Klienten zum ersten Mal. Keine Geschichte gleicht der anderen, jedes Schicksal ist individuell. Mehrere Altersgruppen sind als Gäste im Hospiz vertreten. Davon erzählt das Gästebuch, das im Flur ausliegt. Es enthält

Rückblicke und Dank von den Angehörigen, zuweilen auch Fotos der Gäste.

Daniela Groß, Sozialarbeiterin des Hospizes, weiß Genaueres zur Altersstruktur der Hospizgäste. Sie schreibt mir später auf Nachfrage in einer E-Mail: „Der Großteil unserer Gäste ist aus den 1940er bis 1960er Geburtsjahrgängen. Natürlich haben wir auch immer wieder Gäste aus den 1930er Jahrgängen sowie auch jüngere Gäste mit teilweise kleinen Kindern.“ Sie fügt hinzu: „Wie in fast allen Familiensystemen ist es gerade hier besonders wichtig, das Umfeld zu unterstützen, denn durch die Erkrankung und oftmals lange Zeit der Begleitung sind die Familien häufig erschöpft.“

Gemeinsam ist allen Gästen die Situation. Sie wissen, dass dieses hier ihr letztes Zuhause auf Erden ist. Gerade ist eine ehemalige Nonne hochbetagt auf dieser Station verstorben, ihr Name hängt auf einem Holzschildchen mit denen der anderen in jüngster Zeit Verstorbenen draußen vor der Tür, in einem Gesteck aus Zweigen.

Blick ins Weite

Das Memento Mori, das Wissen um den bevorstehenden Tod, prägt diesen Ort. Hier gibt es keine ärztliche Leitung, denn es gibt keine Behandlungen mehr, deren Zweck das Heilen oder Lindern von Krankheit ist. Hier gibt es indes die Zusammenarbeit mit den behandelnden Ärzten der Gäste sowie vorrangig Schmerzlinderung und Linderung von Ängsten. Das Team im Hospiz wird geleitet von Günter Gerkowski, der katholischer Priester ist. Zusätzlich unterstützt wird das Hospiz von einem Förderverein und Spenden.

Doch in dem Wissen darum, dass die Tage jener, die als Gäste im Hospiz leben, begrenzt sind, scheint etwas anderes auf. Das Hospiz ist kein Ort der Düsternis. Dies zeigt sich an der Architektur, die mit ihren Räumen den Gästen Platz gibt und ihnen mit großen, vom Boden bis zur Decke reichenden Fenstern den Blick ins Weite ermöglicht. Sie können über die Stadt Düren bis hinüber zu den Hügeln der Voreifel schauen – und in den Himmel. Die bauliche Gestaltung ist geprägt von großen Fenstern und einer Offenheit, die einlädt sich an den langen Tisch in der Mitte des langgestreckten Raumes zu setzen. Von hier geht der Blick zur Loggia und zum Krankenhaus-Hauptbau auf der anderen Seite wie auch zum Stationszimmer, der offen gestalteten, hell erleuchteten und zugänglichen Zentrale der Stationsmitarbeiter, die sich um die Pflege der Gäste kümmern.

Eingangsbereich



Ort der Ruhe

Der Raum mit Loggia zeigt durch seinen Wohnzimmercharakter mit TV-Bildschirm an einer Schmalseite und Sitzgruppe sowie Spielecke davor, dass hier gelebt werden darf und soll. An der gegenüberliegenden Schmalseite steht ein Aquarium, in dem sich kleine und bunte Fische tummeln. Selbst ein Raucherzimmer gibt es, das genutzt wird, wie der bis zum Flur ausstrahlende Geruch von Rauch zeigt.

Die Kapelle der Station, der „Raum der Stille“, ist dunkel. Sie darf dunkel sein, empfinde ich, das vermittelt der Eindruck der abstrakt gemusterten Streifen aus Glas, die von hinten auf eine Weise beleuchtet werden, die Sanftheit und Ruhe ausstrahlt.

Zu den Angeboten, mit denen die Gäste im Hospiz unterstützt werden, wie der Therapie mit Klangschalen, gehört seit 2023 auch Reiki. Die *Reiki Open Sessions* richten sich nicht nur an die Gäste, sondern an alle, die mit dem Hospiz zu tun haben: Angehörige, Freunde, Mitarbeiter.

Reiki Open Sessions

An diesem ersten Termin der *Reiki Open Sessions* im Jahr 2025, am zweiten Wochenende im Februar, kommen 17 Personen und lassen sich mit Reiki behandeln: Gäste des Hospizes, Angehörige und Freunde von Gästen sowie Mitarbeiterinnen des Hospizes und deren Familienmitglieder.

Eine der mitgebrachten Reiki-Liegen wird im Büro des Hospizleiters aufgebaut. Gleich zu Beginn kommt eine Mitarbeiterin des Hauses und möchte eine Reiki-Behandlung. Silke Hain und Jessica Bredero arbeiten zu zweit.

Die nächste Klientin ist eine Dame, die noch nie von Reiki gehört hat. Sie ist zu Besuch bei einem Gast im Hospiz. Skeptisch zunächst, etwas angespannt, lässt sich die Besucherin auf die Behandlung durch Silke und mich ein. Sie ist hin- und hergerissen zwischen der Sorge, dass eine sie belastende Beschwerde ihr noch mehr Stress bereiten könnte, wenn sie sich auf ein Angebot zur Entspannung einlasse und dem Wunsch, loszulassen und sich zu entspannen.

Kurze Zeit später erwacht die Frau aus der Entspannung durch die Reiki-Behandlung mit roten Wangen und leuchtenden Augen: „Das war ja unglaublich!“, ruft sie aus, „ich habe gedacht, es geht nicht, und dann hat es doch



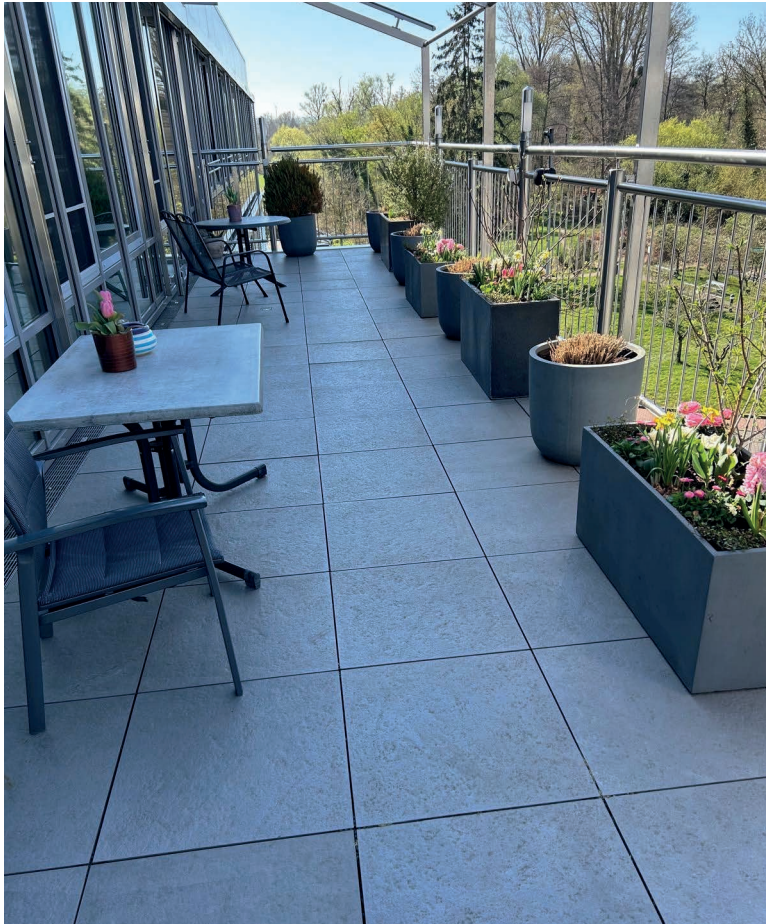
Aufenthaltsraum

geklappt: die Umgebungsgeräusche habe ich gehört, aber sie haben mich nicht gestört, der Tinnitus war da, wie immer, aber – er war weit weg! Er war mir ganz gleich!“ Sie setzt sich auf der Liege auf und schaut uns an: „Das war wunderschön! Danke!“ Am Ende umarmt sie uns beide, die wir ihr Reiki gegeben haben: „Ich möchte Sie umarmen! Darf ich?“ Es wirkt, als sei in ihr ein Licht entfacht worden.

Reiki für Gäste und für Mitarbeitende

Die Frau, die sich danach auf der Liege im Büro des Leiters niederlässt, möchte eine Doppelstunde Reiki von uns. Sie ist eine Mitarbeiterin des Hospizes. Der Tod eines zuvor verstorbenen Gastes beschäftigt sie. Silke und ich behandeln sie. Silke beginnt am Kopf und ich an den Füßen. Zum Schluss der anderthalbstündigen Behandlung sitze ich am Kopfende und Silke am Fußende der Liege. Die Energie im Raum empfinde ich zunächst als belastet und schwer, doch erlebe ich während unserer Reiki-Gaben, wie sie sich nach und nach löst und lichter wird – parallel dazu, wie die Anspannung den Körper der Liegenden verlässt.

Später habe ich die Möglichkeit, von zwei Mitgliedern der *Reiki Heart Crew* zu erfahren, wie es war, den Gästen Reiki zu geben. Claudia Lisch und Petra Müller schildern mir ihre ►



Balkonbereich

Eindrücke. Sie berichten, dass die Gäste die Reiki-Behandlung in ihren Zimmern bekamen, während sie in ihren Betten saßen oder lagen.

Vier Gäste des Hospizes wurden von den beiden mit Reiki behandelt, alle vier sind ältere Frauen, von denen keine Reiki vorher gekannt hatte.

Claudia Lisch beschreibt, wie sie als Anwenderin die Reiki-Behandlung erlebte: „Bei den Anwendungen bei den Hospiz-Gästen konnte ich nach einigen Minuten eine ruhigere Atmung feststellen, die Gesichtszüge entspannten sich, es war eine ganz wunderbare Ruhe zu fühlen.“ Eine der Damen gab ihr als Dankeschön ein kleines Engelchen und wünschte sich, dass sie wiederkäme.

Claudia hebt hervor: „Für mich ist eine Reiki-Anwendung immer tief berührend, es ist wie ein Reset meines eigenen Ichs.“

Momente tiefer Entspannung

Petra Müller erlebte Ähnliches. Ihre erste Klientin habe Erfahrung mit Entspannung in einer Reha gemacht, Reiki sei ihr jedoch nicht bekannt gewesen. Petra fährt fort: „Ich habe

ihr gesagt, dass Reiki eine Form der Entspannung darstellt, habe gefragt, ob ich sie berühren darf oder die Hände lieber nicht auf dem Körper aufliegen sollen – und dass es sein kann, dass sie einschläft oder dass sie innere Bilder bekommt. Sie solle mir Bescheid geben, falls etwas unangenehm für sie sei. Sie dürfe die Augen schließen, wenn sie das möchte. Ich habe die Behandlung an den Füßen begonnen. Sie meinte, ich hätte sehr warme Hände, das sei schön ...“

Die andere Klientin litt aufgrund einer Luftnot unter Panikattacken. Die Behandlung habe der Klientin gutgetan, wie Petra mitteilt, „es sei sehr schön gewesen und sie hätte das jetzt gerne regelmäßig“. Ein Folgetermin wurde vereinbart.

Vertrauen & Offenheit

Beide Mitglieder der *Reiki Heart Crew* empfinden ihr Tun als eine Bereicherung, auch für sich selbst. Claudia Lisch meint dazu: „Reiki an Hospiz-Gäste weitergeben zu dürfen empfinde ich als großes Geschenk. Menschen auf ihrem letzten Weg kommen mir mit so viel Vertrauen entgegen, dass ich sie berühren darf – auf tiefster Ebene. Dieses Vertrauen in Reiki, in mich als Reiki-Anwenderin, macht mich demütig. Es ist mir eine Herzensfreude, wenn Reiki den Gästen gut tut, ihnen einen Moment der Ruhe, Freude, Entspannung schenkt, das macht mich reich.“

Petra Müller beschreibt es ähnlich: „Ich war sehr berührt, wie die mir fremden Menschen sich mir ‚anvertraut‘ haben.“ So habe auch ich es erlebt, auch wenn ich nicht bei den Behandlungen der Gäste dabei war.

Die Idee mit den *Reiki Open Sessions* im Hospiz scheint mir eine Bereicherung für alle Beteiligten. Was aus Reiki-Anwendungen für alle nach der Flutkatastrophe in der Voreifel 2021 und der Hilfe für ukrainische Flüchtlinge 2022 nun im festen Rahmen eines Hospizes gewachsen ist, hat das Potential sich auszubreiten in andere Regionen und Bereiche. Damit wäre ein Wunsch der Gründerinnen der *Reiki Open Sessions* erfüllt, den sie in ihrer Bewerbung um den Hessischen Sozialpreis benennen: „Die *Reiki Open Sessions* im Hospiz“, so Janine Reinisch, eine der Haupt-Organisatorinnen, „sind ein lebendiges Beispiel dafür, wie soziale Verantwortung Hand in Hand gehen kann. Denn am Ende zählt immer der Mensch und wie wir Andere auf ihrem Weg begleitet und berührt haben“.

Kontakt:

Silke Hain
Reiki-Lehrerin
Tel.: 0177 - 33 83 953, E-Mail:
Entspannung-Auszeit@web.de
www.Entspannung-Auszeit-Reiki.com

Janine Reinisch
Reiki-Meisterin
Tel.: 0175 - 52 40 46 66
www.coachingangebot-
janinereinisch.de
E-Mail: coaching@janinereinisch.de

Reiki Open Sessions

Reiki Open Sessions ist eine private, ehrenamtliche Initiative und Gemeinschaft von Menschen, die in der aus Japan stammenden Reiki-Methode nach Mikao Usui ausgebildet sind.

Reiki Open Sessions verfolgt das Ziel, Menschen in Krisenzeiten und schwierigen Lebenssituationen eine Auszeit zu ermöglichen, den Stresspegel zu senken und insgesamt körperliche sowie geistige und seelische Erleichterung zu verschaffen und die Hilfe zur Selbsthilfe damit zu fördern.

Während eines *Reiki Open Session*-Events bekommen die Menschen eine Reiki-Sitzung, in der sie sich sammeln und wieder zu Kraft kommen können. So wird ein geschützter Raum geschaffen, der es den Menschen ermöglicht, auf eine besonders innovative Art und Weise Unterstützung und Begleitung zu erfahren.

Geschichte & Gründung

Die Idee zu den *Reiki Open Sessions* entstand bei einer Ausbildung zum 2.

Reiki Grad. Impuls- und Namensgeberin hierzu ist Viktoria Orosz. Silke Hain als Reiki-Lehrerin und Janine Reinisch griffen die Idee sofort auf und gingen in die weitere Planung und Konzeptionierung. Als Initiatorinnen bauen sie die *Reiki Open Sessions* nun weiter auf und aus. Dabei wird die Zahl der ehrenamtlichen Förderer und Unterstützer immer größer.

Die erste Umsetzung erfolgte 2021 bei der Flutkatastrophe im Ahrtal, der Voreifel und den umliegenden Gemeinden. Trotz der herausfordernden Umstände und dank der Unterstützung vieler Helfenden gelang es, Menschen in dieser Katastrophe einen sicheren Raum zu schaffen, eine Auszeit aus der noch nicht angekommenen Realität sowie Kraft und Trost zu spenden.

In den Jahren 2022 und 2023 wurde Flüchtlingen aus der Ukraine, die in Eppstein, Hessen, ansässig sind, das Angebot der *Reiki Open Sessions* gemacht. Dabei erhielten im Laufe von drei Tagen rd. 70 Personen Reiki-Sitzungen. Dies geschah in Zusammen-

arbeit u.a. mit dem Main-Taunus-Kreis, dem Asylkreis Eppstein, der Stadt Eppstein und der evangelischen Emmausgemeinde in Eppstein-Bremthal.

Modellcharakter

Reiki Open Sessions ist nachhaltig wirksam überall dort, wo Menschen Hilfe und Unterstützung benötigen. Es ist vielfältig einsetzbar, integrierbar in weitere gemeinnützige Projekte und geografisch unabhängig.

Die Erfahrungen und Erkenntnisse, die mit der Durchführung der *Reiki Open Sessions* gewonnen wurden, können auf ähnliche Projekte in anderen Regionen übertragen werden. Dabei ist das Ziel, andere dazu zu ermutigen, ähnliche Initiativen zu starten und somit einen positiven Beitrag für die Gesellschaft zu leisten.

Anzeige

Sei dabei!

Mit **Deinem Reiki-Adresseintrag** im

Reiki Anbieterverzeichnis online

www.reiki-magazin.de/reiki-anbieterverzeichnis

Für 70,- Euro im Jahr.

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

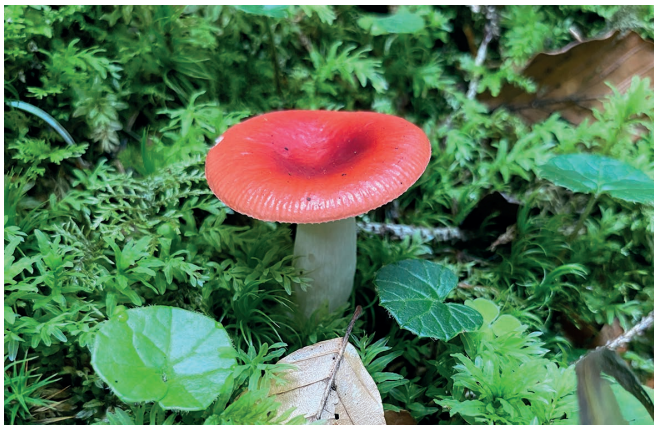


Alpenüberquerung mit Reiki

Kerstin Gertz begibt sich mit ihrem Hund Bounty auf eine große Wanderung über die Alpen. Nach den ersten drei Reisetagen, über die sie in der vorherigen Ausgabe berichtete, folgt hier nun der zweite Teil ihres Reisetagebuchs, vom vierten bis zum letzten Tag.

Ich wache auf, besinne mich kurz, wo ich bin, blinzele ... und sehe erneut Berge, von meinem Bett aus. Ein Wow-Gefühl kommt in mir hoch. Ich setze mich auf, höre in mich hinein. Oh ja, meine Knie merken die Anstrengung. Sie sagen mir schon beim Aufwachen: ‚Hallo, schön, dass du wach bist! Willst du heute vielleicht mal pausieren?‘ Innerlich antworte ich: ‚Nein! Wir haben heute das Stubaital vor uns und wollen zum Wallfahrtsort Maria Waldrast laufen. Aber ich schenke euch Aufmerksamkeit und ausreichend Pausen!‘ – ‚Das ist ein Deal ...‘, nehme ich innerlich als Antwort wahr, und weiter: ‚So machen wir das! Fang‘ doch bitte direkt mit Reiki für uns an.‘

Und so starte ich meinen Tag mit Ruhe und Einkehr. Bounty schnorchelt noch entspannt, und ich merke, wie die Wärme, die reine Energie in meinen Knien ankommt und ich innerlich das Signal erhalte: ‚Alles ist gut, wir können starten.‘



Ich beginne den Tag wieder mit einem guten, nahrhaften Frühstück. Die Hotels mit jeweils passenden Frühstück- und Abendessen-Zeiten wurden von der Reiseorganisation* wirklich gut ausgewählt. Frische Feigen, Bananen, Auberginen, Porridge, Brötchen, gekochte Eier, Spiegelei, Rührei und leckere kraftspendende Säfte. Ich fühle mich willkommen, auch wenn ich außerhalb des Frühstücksraums mit meiner Hündin sitze, da im Frühstücksraum keine Hunde erwünscht sind. Nach und nach kommen auch die anderen drei Wanderer, die ich mittlerweile kenne, ans Büffet – und setzen sich dann einfach mit zu mir. Wir kennen uns bisher nur flüchtig, sind uns aber durch die gemeinsamen Unterkünfte und kurzen Busfahrten irgendwie vertraut.

Die heutige Tagestour führt uns aus dem Stubaital heraus, über herrliche Berg- und Waldwege und den Trinser Steig zum höchstgelegenen Bergkloster der Alpen – und dann wieder hinab zur Brenner-Autobahn, zu einer Jugendherberge im Gschnitztal.

Bounty und ich laufen vier Stunden durch den Wald. An Farnen und Tannen vorbei, ich habe das Gefühl, als sei ich auf dieser Erde allein unterwegs, jedoch von guten Kräften und Energien begleitet. Rechts und links des Weges sind immer wieder kleine Andachtskapellen, die die Stationen des Kreuzwegs Jesu darstellen. Ich sehe Fantasiegestalten in Baumstämmen, Schnecken mit überdimensionalen Häusern, und ich folge einer Libelle. Wie ein Kind entdecke ich immer mehr faszinierende Kleinigkei-

ten. Meine Hündin schnuppert an vielem herum und zeigt sich genauso begeistert wie ich.

Schließlich kommen wir aus dem Wald heraus, gehen über eine Viehbrücke und sehen auf einmal das Kloster in den Bergen. Ein großes, altherwürdiges Kloster, gelegen wie ein Stein zwischen den grünen Hängen. Vor dem Kloster arbeiten einige junge und alte Menschen, sie machen mit Sense und Heugabel Heu. Ich fühle mich, als wäre ich in der Zeit zurückversetzt. Am Klostergarten mache ich Rast und kneippe erst mal im Kneippbecken. Wir haben mittlerweile 28 Grad in der Sonne, und das Bergwasser in der Kneippanlage ist sehr erfrischend. Meine Lymphe fängt direkt an zu arbeiten, meine Beine pulsieren, und mein Kopf wird klarer.

Hoppla, wer spritzt mich hier nass? Da ist sie ja wieder: Diana, meine Begleiterin von den ersten Tagen! Sie läuft wieder, die Blasen fühlen sich wohl nicht mehr so wund an. „Alles ist gut“, sagt sie, und wir begrüßen uns wie alte Freunde. Gemeinsam genießen wir den Schattenplatz am Kneippbecken und setzen hinterher unsere Tour dennoch einzeln fort. Dieses Kloster fasziniert mich, ich gehe in die Kapelle und lese die Herzenswünsche der Menschen, die dort niedergeschrieben stehen. Alltagssorgen, die abgegeben werden, große und kleine Wünsche, mit denen um Hilfe und Unterstützung gebeten wird. Hilfe von einer Kraft, die nicht sichtbar ist. Mir wird wieder bewusst, dass dieses Anliegen unabhängig von Religion, Nationalität und Geschlecht eigentlich bei allen Menschen besteht, alle wollen im Grunde Frieden, Gesundheit und Energie.

Ich habe mich satt gesehen und laufe mit einem Rosenkranz in der Hand weiter. Auch das ist nur ein Symbol, ein Anker. Jeder kann solche Hilfen nutzen, wie er es benötigt.

Ich gehe nun in Richtung Blaser Hütte, erst eine asphaltierte Straße entlang und dann über die Ochsenalm zum Blaser Joch hinauf, über das Lange Tal. Es ist sehr warm. Einige Kühe stehen im Schatten der Bäume. Eigentlich möchte ich einfach zur Blaser Hütte hochlaufen, ein kühles alkoholfreies Weizenbier trinken, einen Kaiserschmarrn essen – und dann wieder zurück nach Steinach, wie es die heutige Route vorgibt. Doch meine Hündin sagt: ‚Pause!‘

Also machen wir eine Pause unter den Tannen, und ich schaue hoch zum Blaser Joch. Vor uns befindet sich ein breites Geröllfeld. ‚Okay, das werden wir schaffen‘, denke ich – aber meine Hündin möchte nicht. Nonverbal frage ich sie: ‚Warum nicht?‘ Sie signalisiert mir: ‚Das Ge-



röllfeld!‘ Mein Einreden auf sie, ja selbst die leckere Leberwurst vom Frühstücksbuffet heute morgen hilft nicht. Immer in dem Moment, wo ich mich in Richtung Geröllfeld drehe, setzt sie sich hin und will dort nicht hin. Ich setze mich auf einen Baumstumpf und denke nach. Ja, ich möchte eigentlich zur Hütte hoch. Aber meine Innere Stimme sagt: ‚Stopp!‘ Mein Hund signalisiert mir: ‚Stopp!‘ Kann ich mich einfach darüber hinwegsetzen und den Weg dennoch weitergehen? Oder ändere ich den Lauf meiner Tagesroute und nehme einen Weg der sich gut für mich, für uns anfühlt?

Ich entscheide mich für die zweite Möglichkeit – und wir nehmen einen Weg, der eher talwärts führt. Sofort läuft alles wieder wie am Schnürchen. Wir sehen Bachläufe, Schutzhütten, kleine Tiere und finden einen schönen erholsamen Waldweg, der uns hinunter ins Tal bringt.

So komme ich bereits um 16 Uhr in der Jugendherberge an. Ich sperre mein Einzelzimmer auf und sehe zum Fenster hinaus. Eine große dunkle Gewitterwolke ist aufgezogen. Wie gut, dass ich im Tal bin, in Sicherheit. Ich danke meiner Inneren Stimme, und ich danke meinem Hund für den so deutlichen Stupser! Es ist schon interessant, wie Hunde weitaus mehr wahrnehmen können als wir Menschen es ahnen.

* ASI-Reisen



Tag 5: Gipfelwege

Ich wache morgens auf. Die Nacht war unruhig. Vielleicht liegt es an der Jugendherbergsatmosphäre, viele Teenager auf den Gängen, die mich immer wieder wach werden ließen. Dafür ist jedoch das Frühstück wieder reichhaltig und stärkend.

Ich starte den heutigen Tag mit einer Gondelfahrt zum Nösslachjoch. Über meine Wander-App habe ich mir ein paar zusätzliche kleine Ziele eingebaut, ich möchte heute vier Gipfel besteigen. Alle liegen in einer Reihe, mit nur geringen Höhenunterschieden. Soweit die Planung. Gondel- und Seilbahnfahrten sind mittlerweile für mich Routine. Höhenangst und etwaige Bedenken bezüglich des Ein- und Aussteigens sind überwunden. Auch meine Hündin legt sich sichtlich tiefenentspannt auf den Gondelboden und schaut aus der Kabine ins Tal.

Wenn ich jedem Tag ein Erlebnis-Motto zuordnen sollte, dann ist heute der Tag der freilaufenden Tiere. Entspannt laufen wir bei Trockenheit und morgendlicher Wärme am Bergkamm entlang. Natürlich ist meine Hündin immer an der Leine, die Nähe zu den frei laufenden Wildtieren und den Abhängen ist einfach zu riskant. Und zugleich spüre ich eine schützende Atmosphäre, die mich hier in den Bergen umgibt. Ich fühle mich als Gast im Wohnzimmer der Bergtiere.

Die Umsetzung der heutigen Tagestour läuft einwandfrei. Das Alpenpanorama mit Blick auf die Dolomiten, die Luft voller Kuhdung und Gebirgsdüfte, das Surren von Insekten. Alles einfach wunderschön. Bald kommen wir zum ersten Gipfel. Hier treffe ich zwei Wanderer aus der gestrigen Unterkunft wieder, wir machen Gipselfotos – und verabschieden uns wieder voneinander, jeder geht seines Weges. Ich blicke in die Ferne und sehe doch glatt ein paar Bergziegen auf einem Felsvorsprung. Nach dem zweiten Berggipfelkreuz, auf dem Eggeberg, sehe ich in der Entfernung offenbar frei laufende Wildpferde. Was ist denn heute los? Liegt es an der klaren Luft? Dem vorübergezogenen Gewitter? An der inneren Ruhe, die mit mir ist?

Auf dem dritten Gipfel, oben auf dem Leitnerberg, sitzt auf einer Bank eine meiner Mitwanderinnen, ganz in sich gekehrt und nachdenklich. Ich frage sie, ob ich mich zu ihr setzen darf, und sie bejaht. Nichts ist um uns herum außer Natur. Das Bedürfnis ist da, kurz mal etwas Privates von zu Hause zu erzählen. Einfach kurz erzählen und loslassen, sich wieder sammeln und weitergehen. Ihr tut es offenbar gut – sie fühlt sich nach diesem kurzen Dialog innerlich

gestärkt. Mit Achtsamkeit und innerer Ruhe geht dann jede für sich weiter. Ich zu meinem vierten Tagesgipfel – und später wollen wir uns am Lichtsee noch einmal treffen, um dort gemeinsam zu baden. Bis dahin will ich aber meinen vierten Gipfel erklommen haben. Ich sehe ihn schon, nur 250 Höhenmeter vor mir.

Fast dort angekommen, sehe ich, dass von hinter dem Gipfel plötzlich eine Kuh auftaucht. Erst eine, dann zwölf neugierige Jungtiere. Mein Herz beginnt laut zu klopfen. Eine andere Kuh kommt direkt langsam von hinten auf mich und meine an der Leine geführte Hündin zu. Und die erste kommt nun von vorne immer näher, sie scheint das Gipfelkreuz regelrecht zu bewachen. Zuerst denke ich: ‚Na ja, sie sind wohl neugierig ...‘, und bleibe innerlich ganz ruhig. Doch dann kommen sie mir so nahe, dass ich mich lautstark bemerkbar mache und mit meinen Wanderstöcken fuchtele. Es hilft nichts. Sie formieren sich im Halbkreis vor dem Gipfelkreuz und lassen mich nicht auf dem Weg bleiben. Ich bekomme Angst. Was tun, wenn der Halbkreis gleich zu einem großen Kreis von Kühen wird, um mich herum? Ich hätte nicht den Hauch einer Chance, da wieder herauszukommen. Ich entscheide mich, den Rückzug anzutreten – und einfach um das Gipfelkreuz herum zu gehen. Und auf der anderen Seite dann einfach weiterzugehen. So denke ich mir das. Doch die Realität sieht so aus, dass die Kühe meinen geordneten Abzug aus ihrem Gipfelkreuz-Wohnzimmer genau verfolgen – und mich noch bis lange unterhalb des Gipfels auf dem Weg begleiten. Sie wollen offenbar keine Besucher hier.

Da fällt mir auf, dass ich auch bestimmt schon seit anderthalb Stunden keinen Menschen mehr gesehen habe. Die Kühe hier sind wohl nicht so begeistert davon, Menschen zu sich zu lassen. Ich muss also einen anderen Weg zum Lichtsee einschlagen. Wir laufen einen kleinen, kaum genutzten Pfad entlang, mit Bergbüschen und Heidekraut auf beiden Seiten des Weges. Meine Sorge ist, dass sich nun vielleicht auch noch eine Kreuzotter zeigt. Daher laufe ich sehr trampelnd und behalte meinen Hund immer einen Schritt hinter mir.

Drei Stunden nach der Trennung von meiner Wander-Freundin, nach dem Gespräch auf der Wanderer-Austausch-Bank, komme ich endlich zum Lichtsee. Welch' eine Wiedersehensfreude! Und ich habe einiges von meinen Erlebnissen zu erzählen. Im Wasser dann, es ist ein ausgeschriebener Badesee, kühlt sich mein Gemüt jedoch sofort wieder ab. Wir plantschen vergnügt herum. Als ich aus dem See wieder

herausklettere, sehe ich in der Böschung dann doch noch eine Blindschleiche.

Wie erfrischend, rein, energetisierend und klar so ein Bergsee doch ist! All meine Sorgenreste von vorhin, durch die Konfrontation mit den Kühen, sind nun wie ausradiert. Nur jetzt und der Moment zählt. Es ist auch egal, dass ich meine Badekleidung im Koffer habe liegen lassen, obwohl es in der App extra einen Hinweis gegeben hatte, sie nicht zu vergessen. Tatsächlich ist es so warm, dass meine Wäsche direkt nach dem Baden wieder trocknet.

Heute ist es das erste Mal, dass ich tagsüber etwas von dem esse, was ich im Rucksack mit mir führe. Da zeigt sich wieder: Emotionaler Stress bereitet Hunger!

Nach einer langen erholsamen Pause geht es weiter in Richtung Tal, zur letzten Unterkunft auf der österreichischen Seite. In diesem etwas unscheinbar aussehenden Hotel unterhalb der Brenner-Autobahn befindet sich eine herrliche große Saunalandschaft, mit Wasserbetten und Heuwand im Ruhebereich. Hier schlafe ich, direkt von der Sonne beschienen, ein.

Natürlich muss ich dann wieder aufstehen ... und darf ein reichhaltiges vegetarisches Abendessen und auch ein Gläschen Rotwein aus Österreich genießen. Allerdings war ein halbes Ohr am Nachbartisch, wo ein älteres Pärchen sich nicht mehr viel zu sagen hatte – und die Worte, die sie sprachen, trafen mich unschön ins Herz.

Tag 6: Zwischenmenschliches

Wie schnell doch die Zeit vergeht. Nun bin ich schon den sechsten Tag in Folge unterwegs. Und bin unendlich dankbar, dass ich das alles hier erleben darf. Ich bin dankbar, dass ich dieses Leben hier und jetzt leben kann, dass ich mental, finanziell und auch körperlich dazu in der Lage bin. Wahrscheinlich bewegt mich das gestern Abend mitangehörte Gespräch im Nachhinein so sehr, dass ich mich heute für meine schöne Lebenssituation einfach nur dankbar fühle.

Zum Frühstück erscheint die Frau des älteren Pärchens allein, mit einem Buch in der Hand. Wir grüßen einander kurz, und sie verschwindet hinter ihrem Buch. Was bewegt sie wohl gerade? Soll ich ihr vielleicht einen Neustart nach dem Urlaub mit ihrem Partner wünschen? Oder besser nicht? Schließlich wünsche ich ihr innerlich, ohne Worte, eine Klärung, eine Lösung der Situation. In Gedanken sende ich ihr

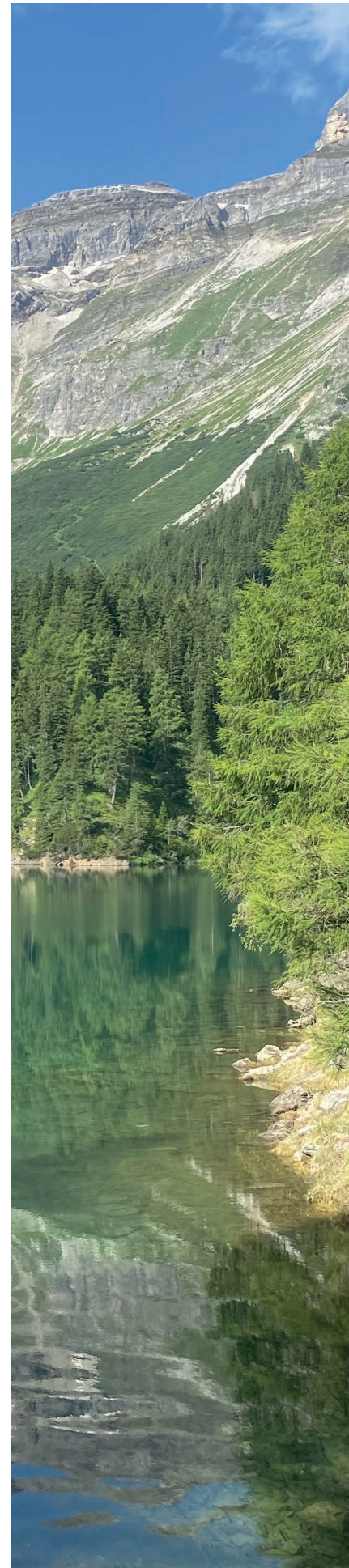
Liebe. Das geht ja immer.

Ich mache mich wieder auf den Weg, heute zuerst über den Seebachweg, dann an Wiesen entlang, bis ich die St. Nikolaus-Kirche sehe. Und weiter, vorbei an der Kirche, in einen kleinen idyllischen Tannenwald hinein. Bald schon erscheint das tiefblaue Wasser des Oberberger Sees. Am Ufer sitzt ein Herr mit einem Zeichenblock und Buntstiften. Er lächelt mich an, und wir kommen direkt ins Gespräch. Vor kurzem ist er aus Kassel hierhergezogen. Sein Sohn habe sich hier „schock“-verliebt, sagt er. Wie nett formuliert. Und da er allein lebt, ist er seinem Sohn einfach hinterhergezogen – und wohnt nun in einer netten Wohnung vor Ort. Was für eine Freiheit wir doch genießen können.

Wir wünschen uns beide gegenseitig einen guten Weg, und mit einem Lächeln ziehe ich weiter. Am Oberberger See herrscht jetzt am frühen Vormittag noch absolute Stille. Im ruhigen Wasser spiegelt sich die Bergwelt. Die Felsen wirken wie ins Wasser kopiert, und die Wolken ziehen auf der Wasseroberfläche ihren zweiten Weg. Total geplättet von der wunderschönen Atmosphäre setze ich mich ans Ufer – und nur Bounty bewegt die Wasseroberfläche. „Hier will ich bleiben“, versucht sie mir mitzuteilen. Sie schwimmt ihre Runden und freut sich über das Berg-Echo – und achtet auch immer wieder genau darauf, dass ich schön weiterhin Pause mache. Die gönnen wir uns beide – wir wissen ja noch nicht, was uns gleich noch für ein Aufstieg erwartet ...

Irgendwann muss ich weiterlaufen, sonst habe ich bald die Mittagshitze auf dem Kopf. Also finden wir den Weg durch den Wald, in Richtung Sandjöchl. Plötzlich hören wir ein paar Murmeltiere, die lautstark ihre mutigen Warnrufe abgeben. Gut, dass mein Border Collie keinen Jagdinstinkt hat. Wir gehen entspannt weiter bergauf, bis ich im Sandjöchl zwei Bergbauern, die Heu mit der Hand machen, sehe. Eine Wahnsinnsarbeit! Und was mich beinahe ebenso fasziniert, ist kurze Zeit später ein einsam dastehender Holzstuhl, mitten auf der Bergalm. Keine Hütte weit und breit, kein Fahrzeug, nur ein alter Holzküchenstuhl. Ist der vielleicht für uns Wanderer aufgestellt? Schenkt mir jemand eine Möglichkeit zur Rast?

Ich setze mich auf den Stuhl und habe schlagartig das Gefühl, als ob tausend Leben an mir vorbeiziehen. Tausend verschiedene Geschichten schießen mir plötzlich durch den Kopf. Ich verweile, innerlich wie äußerlich, bewältige den Ansturm der Gedanken – und schaue ins Tal hinunter, in Richtung Murmeltiere. ▶



Es wird heißer, und ich komme gedanklich wieder ins Hier und Jetzt zurück. Schließlich laufe ich mit meiner Hündin und dem Tagesrucksack weiter bergauf. Ein Mountainbiker kommt mir von oben entgegen. Er trägt sein Fahrrad, begrüßt mich und sagt: „Bald seid ihr oben!“ Stimmt, es sind nur noch 300 Höhenmeter zu bewältigen, 700 der 1.000 Höhenmeter, gefühlt 2.000 Entfernungsmeter, haben wir schon geschafft. Die Kraft geht etwas zur Neige. Ich weiß, da oben sind wir in Südtirol. Aber Bounty weiß das nicht. Ich motiviere sie, doch sie ist müde. Die Felsvorsprünge und Wurzeln sind für sie zum Teil schulterhoch. Sie schaut mich an: ‚Heute nicht mehr, Kerstin. Lass uns umdrehen.‘ Wenn sie wüsste, dass dies keine Option für uns ist ... Also trage ich sie für 10 Höhenmeter, dann läuft sie wieder 10 Höhenmeter, dann trage ich sie wieder, immer im Wechsel. Für die kurze Reststrecke benötigen wir auf diese Weise bestimmt anderthalb Stunden. Aber es lohnt sich.

Wir sind oben! Grenzstein Österreich / Südtirol. Stolz! Glück! Ehrfurcht! Alles strömt durch mich hindurch. Bounty legt sich direkt neben den Grenzstein in den Schatten. Auch sie schaut zufrieden aus – und müde. Ich rufe meinen Mann an. „Ich bin in Italien!“ Auch er ist stolz, was seine Frau geschafft hat, die Alpenüberquererin. Und ich auf ihn, der mir Mut zusprach und sich derweil um unsere Teenager-Kinder daheim kümmert.

Nun geht es wieder bergab, zum sogenannten Schmugglerpfad. Links von dem gerade mal 40 Zentimeter breiten Pfad geht es steil bergab, rechts steil bergauf. Hier ist es schattig, die Sonne steht schon wieder etwas tiefer, auf der anderen Seite des Berges. Wenn ich bedenke, dass hier früher wirklich Schmuggler in einfachen Schuhen gelaufen sind, Waren transportiert und ihr Leben riskiert haben.

Wir laufen zwei Stunden oberhalb des Brenners und hören die zu einem einzelnen, surrenden Etwas verschmolzenen Geräusche der Autos auf der Brenner-Autobahn. Langsam zieht ein Gewitter auf, und ich merke, dass wir in unserem Tempo bleiben müssen, um trocken bis zur vorletzten Übernachtungsstelle unserer Reise zu gelangen. Ich sende eine Reiki-Bitte ans Universum. Es hilft: Erst als wir im Hotel einchecken, fängt das Gewitter an.

Tag 7: Beseelt

Hier sitze ich nun in Sterzing, in einem bequemen beigefarbenen Ohrensessel, beseelt von Glück, Zufriedenheit, Stolz und Achtung

vor der Natur, dem Göttlichen. Ich habe es geschafft, bin über die Alpen gelaufen. Aus der Sicht mancher vielleicht nur die Light-Version, da ohne Gepäck, teils mit Bergbahnen und mit komfortablen Betten und leckerem Essen. Aber für mich auch so eine unglaubliche Bereicherung, eine „Strapaze mit Wohlfühlcharakter“, ein Kennenlernen von Grenzen und das Gefühl: Ich kann alles erreichen, wenn ich an mich glaube!

Doch der Reihe nach. Ein letztes Mal gebe ich meinen Koffer an einer Rezeption ab und male die Reiki-Symbole darauf. Mit anderen Wandernern zusammen nehme ich ein leckeres Frühstück zu mir, und wir starten gemeinsam mit dem Bus zur ersten Station für heute, um die Tour zu vollenden. Es gibt zwei Haltestellen in der Nähe des Hotels. Wir wissen nicht, zu welcher wir gehen sollen, doch wir haben Glück: Ein netter italienischer älterer Herr verdeutlicht uns, wo es lang geht. Mit Gesten und Mimik bedanken wir uns auf nonverbale Art. Hier, in einem Bus in Italien, muss meine Hündin einen Maulkorb tragen. Wir hatten das bereits vor der Abreise in Kiel trainiert, somit ist das kein Problem.

Diana, meine Reisebekannte vom ersten Tag an, und ich beschließen, heute gemeinsam zu wandern. Also fahren wir mit der Gondel auf die entsprechende Höhe und laufen dann, wie am ersten Tag, erst einmal etwas bergab, durch ein wunderschönes, nach Zirben duftendes Waldstück den Berghang entlang. Obwohl hier laut App normalerweise viele Menschen aus den Bergdörfern und Wanderhotels unterwegs sein sollen, begegnen uns nur sehr wenige Menschen. Unterwegs sehen wir ein besonderes Schnitzwerk eines wohl verliebten Waldarbeiters, der den Stumpf einer gefällten Tanne kunstvoll zu einem Herz verarbeitet hat.

Über ein kleines Geröllfeld geht es dann bis zum Bergdorf Vallmingalm, wo wir uns unseren letzten Kaiserschmarrn teilen. Zu zweit hier sind wir gerade schon sehr glücklich, doch als auch noch die anderen drei Wanderer aus dem gestrigen Hotel in der Hütte erscheinen, ist es um uns alle geschehen. Eine Mischung aus Vorfreude wie ‚Heute Abend haben wir es geschafft!‘ und Abschiedsschmerz, da wir nun bald alle wieder in unseren Alltag aufbrechen, verbreitet sich. Schlussendlich laufen wir, mit Kaiserschmarrn im Bauch, zu fünft weiter. Dabei halten wir uns mal nicht an den von der WanderApp vorgeschlagenen Weg, sondern folgen dem Rat der Hüttenbetreiber und nehmen den Parallelweg, der leicht oberhalb von dem von der App angegebenen Weg verläuft.

Da gibt es schönere Aussichten, kleinere, anspruchsvollere Wegabschnitte, und wir können so auch direkt zur Panorama-Station oberhalb von Sterzing gelangen, um vielleicht mit der dortigen Bobbahn ins Tal hinunterzuraschen.

Wir alle spüren die Höhenmeter in unseren Beinen, und dennoch motivieren wir uns so stark, dass wir sogar am letzten Tag noch einen Gipfel schaffen, bevor es zur Bobbahn und zum Himmelsglocke-Läuten geht. Wie wir das schaffen? „Nur noch zwei Wäschekörbe ins Dachgeschoss tragen, dann sind wir da!“ Das war unser Standard-Mutmach-Spruch, und schon sahen die Höhen gar nicht mehr so anstrengend aus. Am letzten Gipfel angekommen machen wir glückliche Sprungfotos auf sicherem Grund und schauen hinunter ins Tal. Da zieht erneut ein Wetter auf.

Was tun? Das Himmelsglocke-Läuten inklusive Wünschen einfach auslassen? Oder eventuell nass werden? Wir entscheiden uns, das Risiko nass zu werden in Kauf zu nehmen.

Vorsichtig, aber zügig, gehen wir mit Stöcken zurück zur Panorama-Station – und laufen von dort aus schnell weiter, auf dem breiten Kiesweg zur Himmelsglocke. Es regnet mittlerweile wie aus Kübeln, aber ohne Gewitter. An der Himmelsglocke angekommen, formuliere ich meine Wünsche fest in meinen Gedanken, darunter auch der Wunsch, dass der Regen aufhören möge – und schlage kräftig die Glocke. Der Hall, die Vibration geht durch meinen ganzen Körper, ich spüre die Freude, die Wachheit, die Euphorie in jeder Pore meines Körpers und siehe da ... der Himmel bricht auf. Mit jedem Schlag der anderen Wanderer, von denen einige ihre individuellen Wünsche ebenfalls mit dem Wunsch verbinden, der Regen möge aufhören, werden nun die Wolken lichter ... und das Himmelsblau kommt wieder zum Vorschein. Und ich finde das passende Wort für mein Gefühl gerade: „Beseelt“.

Mit glücklichen, beseelten Gedanken schaukele ich auf der Himmelsschaukel über dem Sterzinger Tal und weiß: Ich bin so stark wie ich sein möchte. Gemeinsam gehen wir dann hinüber zur Bobbahn. Diese kann ich mit meiner Hündin nicht fahren, und es zeigt sich wieder einmal der Vorteil einer Gemeinschaft: Ich nehme die Rucksäcke und Wanderstöcke der anderen und fahre damit in der Bergbahn hinunter. Und die anderen können mit der Bobbahn den Hang hinabsausen.

Am Abend dieses letzten Tages sitzen wir gemeinsam in einer Pizzeria mit leckerem Essen



und beglückwünschen uns gegenseitig mit Worten und Gesten zu unserem jeweils ganz persönlichen Erfolg. Später sitze ich noch in einem beigefarbenen Ohrensessel, mache die letzten Eintragungen in dieses Tagebuch – und fühle mich immer noch unglaublich beseelt.

Am nächsten Morgen geht es dann mit einem Shuttle-Bus zurück nach Garmisch-Partenkirchen, von wo aus mich die Deutsche Bahn wieder zurück nach Hause, zu meiner Familie nach Kiel bringen wird.

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

Licht in Fülle

Jedes Jahr im Oktober findet das Reiki-Festival in Gersfeld statt. Andrea Leitold berichtet vom Festival 2024.

„Mit Reiki die Fülle entdecken“, das war der Titel des letztjährigen Reiki-Festivals im schönen Gersfeld.

Inspirierende Begegnungen

Für mich ist das Festival jedes Mal wie ein großes Familientreffen – liebe Seelen, die man vielleicht das ganze Jahr nicht gesehen hat, begegnen sich wieder – viele „Neulinge“ waren auch dabei, und ich verrate nicht zu viel, wenn ich sage, dass sie beim nächsten Festival wieder dabei sein wollen. Für mich war es ein besonderes Festival, weil ich zum ersten Mal als Teil des Programm-Teams dabei war. Letztes Jahr hatte mich Elfi gefragt, ob ich mir vorstellen könnte mitzumachen – und bevor mein Kopf irgendetwas äußern konnte, hörte ich mich schon „Ja“ sagen.

In der schön dekorierten Stadthalle versammelten wir uns am Donnerstag zum Meistertag. Zu unserer großen Freude war Don Alexander wieder zu Gast – ich muss gestehen, dass ich ein großer Fan von ihm bin – ich habe ihn zum ersten Mal vor etwa 15 Jahren auf der Reiki Convention erlebt und war damals schon beeindruckt von seiner unglaublichen Präsenz und ruhigen Ausstrahlung. Auch sein Vortrag am Meistertag war wieder ein Erlebnis. Er sprach von zwei wichtigen japanischen Symbolen, auf denen das Fernheilungssymbol basiert und zeigte uns die tiefe Bedeutung, die hinter diesen Kanjis steckt. Das Zeichen HON symbolisiert einen gut verwurzelten Baum, der auch für den Menschen selbst stehen kann, der am besten gut verwurzelt auf dieser Erde lebt und seine Krone in den Himmel wachsen lässt. SHA bedeutet „Die Sonne unter der Erde“ – auf spiritueller Ebene ist damit auch das Licht eines Menschen gemeint. Wie oft verbergen wir unser wahres Ich – unser Licht

– vor uns selbst und unseren Mitmenschen? Dieses Licht sollen wir wieder erkennen – aus dem Versteck herausholen und leuchten lassen – „Shine your light!“ Das passte natürlich wunderbar zu unserem Motto: Mit Reiki die Fülle entdecken. Denn wie sollen wir Fülle empfangen, wenn uns das Universum nicht sieht – weil wir unser Licht versteckt haben.

Weiter ging es dann mit einer kreativen Herangehensweise, um sich dem Thema zu nähern. So hatten alle ein Blatt Papier vor sich liegen und sollten mit Pastellkreide ein Bild der Fülle erschaffen – dazu gab es von mir eine meditative Anleitung – also: Kopf aus, Herz an! ... und mithilfe von Reiki und dem Meisterselbst das Bild malen lassen. Da viele ja bei sich selbst oft „auf dem Schlauch stehen“, durfte das Bild für denjenigen, der gegenüber saß, gemalt werden.

Ein wichtiger Hinweis zum Malen eines meditativen Bildes ist, das der Verstand schweigt und das Bild intuitiv mit Farben bemalt wird, aus denen dann ganz von selbst Formen und Strukturen entstehen. Wer wollte konnte sich im Anschluss von mir das Bild noch deuten lassen. Außerdem durfte jeder noch auf einem großen Gemeinschaftsbild seinen malerischen Beitrag hinterlassen. Das machte auf kreative Weise deutlich, wie sehr jeder Einzelne zum Großen Ganzen beiträgt.

Abends bezauberte uns dann Selima Launhardt mit ihren wundervollen Kristallschalen, die Töne hervorbringen, die einen im tiefsten Inneren berühren.

Zeremonie & Friedenstanz

Am Freitagnachmittag startete schließlich das Festival für alle Reikianer mit einer bewegten Eröffnungszeremonie – dem Friedenstanz.



Andrea Leitold, seit 1998 als Reiki-Lehrerin tätig, Mediale-Beratung/Heilarbeit, Malkurse, Buchautorin von „Ganz einfach Reiki – die Reiki-Methode im 21. Jahrhundert“ und „Deine Seele weiß es schon! Heilung für Ego & Co.“



Gruppenfoto der Teilnehmenden am Reiki Festival 2024.

Wir stiegen nach der Vorstellungsrunde dann in Kleingruppen in das Thema ein, mit den Fragen: Was bedeutet für dich Fülle? und: Wie kann Reiki uns dabei unterstützen? Am Abend gab es dann den Markplatz auf dem einige Reikis (ihr wisst, dass die Gersfelder uns so nennen?) schöne Dinge wie Edelsteine, Bücher und Räucherwerk anboten. Carsten Kiehne gab auch noch als Märchenerzähler einige Sagen zum Besten.

Der Samstag begann mit einer Morgenmeditation, und im Anschluss ließ uns Don Alexander an der Fülle seiner Lebenserfahrungen teilhaben – dann ging es für das obligatorische Gruppenbild nach draußen – ich sag mal so: Einen Sack Flöhe zu hüten ist einfacher. Dann durften sich alle für den Vor- und Nachmittag aussuchen, an welchem Workshop sie teilnehmen wollten. Von der Arbeit mit dem „Inneren Team“ über Yoga, den Reiki-Heilkreis bis hin zum Human Table war für jeden Geschmack etwas dabei.

Am Abend war eine Zwei-Mann-Band in der Stadthalle zu Gast, die uns mit ihren Cover-Songs so richtig einheizte – anscheinend haben wir die Band mit unseren Tanz-Performances so beeindruckt, dass sie über eine

Stunde länger für uns gespielt haben als vereinbart. Der Hausmeister hat uns dann „rausgeschmissen“. Tja, feiern können die Reikis eben.

Ausklang mit Meditation

Am Sonntag gab es dann einen entspannten Ausklang mit einer Meditation, dem Human Table und der Abschlusszeremonie. Ich habe das Festival jetzt das erste Mal als Orga-Frau erlebt, und obwohl natürlich alles aufregend und neu war, hat es sich trotzdem leicht und selbstverständlich angefühlt, mit Nico, Elfi und Melina durch das Programm zu führen

Im kommenden Oktober dürft ihr euch wieder auf schöne gemeinsame Erlebnisse freuen, wir haben uns diesmal für das Thema „Mit Reiki Leben“ entschieden – und da das Leben ja Höhen und Tiefen umfasst, geht es um eure eigenen persönlichen Lebens-Erfahrungen und wie Reiki euch dabei begleiten kann. Dabei sollen natürlich – wie immer – die Freude und das Feiern ihren Platz haben

Zu viel wollen wir an dieser Stelle jedoch noch nicht verraten – die Anmeldung ist eröffnet. ■

Info + Anmeldung:
www.reiki-festival.de

„Gerade heute ...“

Was bedeutet Ehrlichkeit? Für mich, für Dich? Die Reiki-Lehrerin Marie-Aimé Quadrio reflektiert die vierte Reiki-Lebensregel.

„Gyo o hage me“ – die vierte der fünf Lebensregeln (Gokai).

„Gerade heute lebe ich mein Leben ehrlich und bin ehrlich zu mir selbst.“

Die vierte Lebensregel ist für mich jene, die am meisten mit dem 3. Reiki-Grad zu tun hat. Weil es auf dieser Ebene vor allem um unser Bewusstsein geht. Und weil sie dazu beiträgt, unsere Erinnerung an die Erste Ursache* zu reaktivieren.

Es scheint mir, dass, wer ehrlich zu sich selbst ist, sich auch selbst bestmöglich im Licht der Wahrheit wahrnehmen kann – und sich damit eigener unbewusster Muster, Vorstellungen und Verhaltensweisen bewusst werden kann, um sich bestmöglich auf den eigenen Lebensweg auszurichten.

ich dann den 3. Grad ein drittes Mal wiederholt (und dann noch ein viertes Mal, zum „reinen Vergnügen“ ...).

Nach diesen verschiedenen Stadien eines bewussten JA begann eine große Pflanze namens ‚Ehrlichkeit‘ sich auf meinem Balkon auszubreiten. Außerdem erzählten KlientInnen, die ich in dieser Phase hatte, mir von ihren Vorstellungen von Ehrlichkeit – und wie sie diese mit ihren inneren Werten in Übereinstimmung bringen. Dafür ließen sie mir sogar seitenweise schriftliche Reflektionen zum Thema Ehrlichkeit zukommen. Das waren Briefe, die ich seitdem immer noch aufbewahre, von der Zartheit dieser Gesten berührt (ich mag Papier ... ich mag es, wenn man einen Schritt zurücktritt, indem man einen Stift in die Hand nimmt ... ich mag diesen Moment, wenn ich einen Brief in meiner Briefe-Kiste wiederfinde ...).

Der 3. Grad

Ich habe den 3. Grad erstmals vor vielen Jahren absolviert, jedoch ohne dabei den Reiki-Lebensregeln wirklich nahe gekommen zu sein. Damals bin ich noch nicht wirklich „mit den Lebensregeln gegangen“.

Nachdem ich den 3. Grad bei Nita Mocanu wiederholt hatte, las ich hinterher die dazugehörigen Unterlagen. Dort stand geschrieben, dass ich gerade mein allergrößtes JA in meinem Leben zum Ausdruck gebracht hätte, indem ich nun der Energie Reiki erlauben würde, mir bei dieser tiefgehenden Transformation auf meinem Lebensweg zu helfen. Da mir dieses JA wohl nicht voll bewusst gewesen war, habe

Umgang mit unbewussten Mustern

Damals verstand ich die vierte Lebensregel für mich ausschließlich in Bezug auf unbewusste Muster in mir, dies vor allem bezüglich des Modells der Maladaptiven Schemata nach Jeffrey E. Young. Diese Schemata, oder auch Muster, laufen in uns ab, ohne uns bewusst zu sein – und sie drängen uns fortwährend zu maladaptivem Verhalten.**

Dabei handelt es sich um tiefe Glaubenssätze über uns selbst, meist im zarten Kindheitsalter erworben, die unser ganzes Leben beeinflussen – zum Beispiel als Folge einer Kritik, die

Redaktioneller Hinweis: Insbesondere die vierte der fünf Reiki-Lebensregeln Gokai kann auf sehr unterschiedliche Weise in westliche Sprachen übersetzt werden, je nachdem, auf welchen Aspekt man dabei den Hauptfokus legt.



wir erhalten haben, oder wenn wir überbehütet wurden oder abgewiesen wurden und so weiter.

Nach Jeffrey E. Young existieren zwölf solcher Muster: Emotionale Gehemmtheit, Selbstaufopferung, Misstrauen, Abhängigkeit, Entfremdung, Versagen, Unzulänglichkeit, Überhöhte Standards etc.

So bringt uns beispielsweise das Muster Unzulänglichkeit zu der Empfindung, unvollkommen zu sein, unwürdig, „niemals genug“. In diesem Fall zog in unserer Kindheit selbst der kleinste unserer Mängel noch Kritik auf sich. Als Erwachsener fällt es uns dann sehr schwer daran zu glauben, dass wir gut genug sind, um gewertschätzt zu werden. Wir rechnen immer mit Ablehnung. Liebe kann uns Angst machen.

Was hält mich ab?

Wir alle haben solche Muster und Verhaltensweisen, von denen wir glauben, dass sie ein Teil von uns sind. Sie beeinflussen unsere Art und Weise zu denken und zu handeln, ohne

dass uns dies bewusst ist. Vielleicht meinen wir, dass sie innere Qualitäten von uns darstellen, dass sie ein Teil unserer Identität sind. Das Muster Unzulänglichkeit führt dazu, dass ich denke, dass ich unwürdig *bin*. Und das hält mich davon ab, mir schöne Beziehungen vorzustellen. Aber ich *bin* nicht so – sondern diese Denkweise hält mich davon ab, derjenige zu sein, der ich wirklich *bin*!

Mut zum Besten

Psychologen weisen darauf hin, dass diesen Mustern schwer Einhalt zu gebieten ist, trotz all des Leids, das sie verursachen. Wie soll man auf der Ebene so tief eingprägter Muster ins Handeln kommen? Wie herausfinden, wer man *wirklich ist*? Wie soll man den Mut haben, das Beste in sich zu verkörpern? Und es wagen, diesen Mustern, die so unerwünschte, unharmonische Erfahrungen hervorrufen, in sich zu begegnen?

Jeder wird seinen Weg finden und sich die am besten geeignete Unterstützung dafür suchen. Das Meister-Symbol, das dazugehörige Koto- ▶

Anmerkungen:

* Erste Ursache (Causa Prima) = in der Philosophie das ursprüngliche Sein, auf das alles andere Sein zurückgeht

** Maladaptiv = schlecht angepasst, unangemessen

*** Kotodama = Japanisch: Wort, dem eine sprachmagische Wirkung zugeschrieben wird

**** Buch: „Die vier Versprechen“, Miguel Angel Ruiz

Bild oben © Leopoldine - stock.adobe.com (generiert mit KI)

dama*** und die vierte Lebensregel können uns dabei helfen.

Heute ist es einmal an mir, meine Gedanken zu diesem Thema zu teilen. Und ich sehe eine Verbindung zwischen der vierten Lebensregel und dem vierten Satz der „Vier Versprechen“ nach Don Miguel Ruiz****, die in der totekischen Tradition stehen:

„Tue immer Dein
Bestmögliches!“

Beide Prinzipien, die aus verschiedenen Kulturen und Zusammenhängen stammen, bieten überraschend ähnliche Anknüpfungspunkte hinsichtlich der inneren Ausrichtung, in Harmonie und Übereinstimmung mit sich selbst und anderen zu leben.

Toltekische Tradition

Das vierte Toltekische Versprechen „Sein Bestes geben – nicht mehr, nicht weniger“ ist die Einladung, unter jeglichen Umständen mit der bestmöglichen Intention „sein Bestes zu geben“, im Bewusstsein darüber, dass dieses „Beste“ je nach Situation, Gefühlslage und körperlicher oder mentaler Verfassung variieren kann.

Bei diesem toltekischen Versprechen geht es darum, sich von den eigenen perfektionistischen Erwartungen zu befreien, die ansonsten die Macht hätten, uns regelrecht festzusetzen. Es lädt uns dazu ein, uns selbst nicht zu verurteilen. Und es verhindert, dass wir uns selbst kritisieren, wenn unser Handeln nicht unseren höchsten Idealen entspricht.

Es lädt uns dazu ein, unser „minimales Bestes“ zu entdecken, das heißt: den kleinsten Schritt, den wir tun können, um zu verhindern, festgesetzt zu werden oder die Dinge ständig aufzuschieben.

Und auf der anderen Seite lädt es uns dazu ein, unser „maximales Bestes“ zu respektieren und einen Burnout zu vermeiden – und so zu verhindern, sich selbst nicht richtig zu spüren und auf Kosten der eigenen Entfaltung Opfer zu bringen.

Wertschätzung & Erfüllung

Darüber hinaus mögen dieses toltekische Versprechen und die vierte Lebensregel uns dazu bringen, dass wir uns wirklich um das kümmern, was wir tun ... dass wir unserem Handeln einen Wert verleihen ... dass wir aufrichtig

in unserer Arbeit sind ... dass wir Erfüllung im Alltag finden, die Magie des Alltags erkennen ... dass wir im *gegenwärtigen Moment* sind ... dass wir Nein sagen können.

Annäherung

Deshalb nähere ich mich den Inhalten der Reiki-Lebensregeln bei der Vermittlung im Seminar gerne so an, dass jede/r Teilnehmende dazu eingeladen ist darüber nachzudenken, was jeder einzelne der fünf Sätze für ihn/sie bedeutet. Dieser Frage wird zunächst in Kleingruppen nachgegangen, und diese teilt ihre Erkenntnisse daraufhin mit der gesamten Gruppe. Ich finde dieses Format sehr vielversprechend (auch wenn manchen dabei ein fester Rahmen fehlen mag, was Einzelne verunsichern kann).

Warum finde ich dieses Format interessant? Weil es dabei nicht um die „richtige Bedeutung“ oder so etwas in der Art geht, sondern weil es ermöglicht, dass man seine „eigene Botschaft“ für sich findet: einen Satz, eine Reflexion, einen Grundgedanken, der einen individuellen Ausgangspunkt darstellen kann.

Der Weg

Ich stelle mir gerne vor, dass diese wenigen Sätze vom Einzelnen wie ein Geschenk empfangen werden, dass sie eine Spur im Bewusstsein erzeugen, die den Beginn eines „individuellen Weges mit den fünf Lebensregeln“ markiert.

Ich stelle mir auch gerne vor, dass die Teilnehmenden sich zu Hause dann ein schönes Notizbuch anlegen, um eigene Gedanken dazu festzuhalten und persönliche Entwicklungsschritte auf diesem Weg zu notieren – und sich so ihren weiteren Weg immer bewusster machen. ■

Nachgefragt!

Hier erzählen Persönlichkeiten aus der Reiki-Gemeinschaft von ihrem Leben mit Reiki. Diesmal stellt Carsten Kiehne sich den elf Fragen der Redaktion.



- **Name** Carsten Kiehne
- **Beruf** Selbständiger Autor, Sagen- & Märchenerzähler, Dipl.Soz.Päd., Psychotherapeut HP, Reiki- & Meditationslehrer
- **Geb.** 16. Februar 1981 in Leipzig
- **Sternzeichen** Wassermann
- **Erster Kontakt mit Reiki wann?** Einweihung in den ersten Grad 2007
- **Derzeitiger Reiki-Grad** Meister-Lehrer seit 2009
- **Wirkungsort** Der sagenhaft schöne Harz
- **Familienstand/Kinder** Glücklich verheiratet, 3 eigene Kinder + 3 gepatchworkte ;-))

„Ich liebe den Wald und die Wiesen,
Klippen und Seen,
ich liebe Tage und Nächte,
den Mond und die Sonne,
Regen und Schnee
und den Wind sowieso.
Ich liebe die Arbeit mit Menschen
und das Lehren;
liebe die Arbeit an mir,
die kostbare Zeit des Alleinseins,
und das Lernen.“

1. Wie bist du zu Reiki gekommen?

Reiki habe ich an der Uni Lüneburg während meines Sozialpädagogik-Studiums lernen dürfen. Unterm Deckmantel „Heilpraxis in der Sozialen Arbeit“ lernte ich so zwei Jahre lang zu meditieren, Reiki zu praktizieren und mich selbst zu reflektieren – eine großartige Hilfestellung fürs Leben.

2. Wie oft behandelst du dich mit Reiki?

Täglich nutze ich verschiedene Methoden, um gut in den Tag zu kommen und bei Laune zu bleiben: Die Reiki-Kopfpositionen direkt nach dem Wachwerden; anschließend das TenChi-MaeYoko im Garten unter meiner Trauerweide (barfuß bei jedem Wetter); danach 15 min Gassho. Mittags praktiziere ich das Körper-Gebet, abends chante ich nach einer kurzen Tages-Meditation die Lebensregeln.

3. Kombiniert du Reiki mit anderen Methoden?

Für mich ist Reiki eine spirituelle Haltung und Lebensphilosophie. Es ist die universelle Lebensenergie, die in allem und bei jeder Tätigkeit fließt. Wenn ich kranken Menschen altüberlieferte Märchen erzähle und sie in einer schweren Stunde zum Lachen bringe, ist das genauso Reiki für mich, wie wenn ich Kindern völlig ernsthaft erläutere, wie sie im Wald Dönnertiere fangen.

4. Wann hast du das letzte Mal Reiki angewandt?

Kurz vorm Beantworten der Fragen stand ich im TenChiMaeYoko im Garten und genoss den Sonnenaufgang.

5. Hast du mal ein Wunder mit Reiki erlebt?

Hunderte! Eines, das mich heute noch zu Trä-

nen rührt, geschah auf einem unserer Reiki-Treffen im Harz: Mein Großvater rief an und bat weinend darum, ob wir der Großmutter Reiki schicken können. „Seit drei Tagen ist sie bewusstlos und soll noch nicht sterben.“ Wir behandelten sie aus der Ferne und hatten das Gefühl, dass der Tod nah war. Irgendwann aber fühlte es sich rund und warm und wundervoll an, fast beschwingt, so dass wir die Behandlung beendeten und ich bei Großvater anrief. Der sagte: „Was habt ihr gemacht? Großmutter ist gerade aufgewacht, alleine aufgestanden und spielt nun Klavier!“

6. Hat mal etwas mit Reiki nicht geklappt?

Manchmal verstehen wir den Seelenplan nicht und meinen, unsere Reikigabe hätte nicht geklappt. Für mich stimmt das so nicht, wir haben dann nur den Plan noch nicht kapiert.

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

Ich liebe es, die Reiki-Einweihungen, die ich gebe, auf Kraftplätzen im Harz durchzuführen. Einmal saßen wir dort in der Runde, ich vollzog das heilige Ritual, als sich eine ganze Rotte mit Frischlingen zu uns gesellte. Die kleinen Schweinchen hopsten, spielten und fraßen direkt zwischen unseren Stühlen. Solange wir in Meditation und mit Reiki verbunden waren, waren wir Teil des Waldes.

8. Welches ist dein Reiki-Lieblingsbuch?

Das „Reiki-Kompendium“ – aber es gibt irrsinnig viele geniale Reiki-Bücher. Die Reiki Magazin-Sonderhefte über Usui, Hayashi und Takata liebe ich auch!

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

Wir nutzen bei unseren Übungstreffen und Einweihungen selten Musik, außer die Naturklänge der Umgebung. Für dynamische Meditationen nach Osho nutze ich gerne die Musik von Deuter. Für selbst angeleitete Meditationen Klangschalen, Koshi, Handpan & Kailani.

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

Ich wollte gerade schreiben: „Unsere großen Meister“, doch stimmt das? Was würde ich sie fragen? Lieber wäre ich so achtsam, in jeder Begegnung mit Menschen das Göttliche herausleuchten zu sehen. Die Germanen gaben selbst Fremden eine Nacht Quartier, Gastrecht war heilige Pflicht. Man wusste nie, ob da nicht Gott in Verkleidung eines armen Wanderers vor der Tür steht und dich prüft. Ja, mit einer solchen liebevollen Aufmerksamkeit möchte ich den großen Meister in einer x-beliebigen Begegnung treffen!

11. Was ist deine Vision mit und für Reiki?

Wer schon einmal gespürt hat, wie Reiki wildfremde Menschen in kurzer Zeit zu Freunden macht, versteht (sich geborgen fühlend), dass dies ein Mittel gegen die in der Gesellschaft zunehmende Einsamkeit ist. Wer begreift, dass dir Reiki hilft, dich selbst zu nähren, zu reflektieren, dich bewusster macht und dich schützend durch Wachstumsmomente geleitet, versteht lächelnd, dass dies der Therapeut und Arzt und Seelsorger ist, bei dem du nicht monatelang auf einen Termin warten musst. Wer nicht spirituelles „Methoden-Hopping“, sondern Reiki in Tiefe und Ausdauer praktiziert, erkennt, dass man mit dem einfachsten Tun das höchste Sein erleben kann. Reiki ist für mich also eine Kunst, im Alltag das Wunderbare zu finden. Meine Vision? Möge es dir auch so gehen!



Dr. Jojan L. Jonker

Tokio Yokoi – From Japanese Christianity to Universal Reiki

Dr. Jojan L. Jonker, ein niederländischer Reiki-Meister, hat seine wissenschaftlichen Forschungen über viele Jahre hinweg der Reiki-Methode gewidmet. Nach mehreren eigenen Publikationen wirkte er an der Erstellung von Elizabeth Lathams Buch „The Samurai Reiki Master“ mit, das im Herbst 2023 erschien (siehe Rezension und redaktionelle Beiträge dazu in Ausgabe 2/2024). Im Anschluss daran veröffentlichte er 2024 ein eigenes Buch zu den von Elizabeth Latham veröffentlichten Informationen, das ihre Ansätze zusammenfasst, ihre Thesen stützt und reflektiert sowie eigene Überlegungen und Thesen mit einbringt – dies nicht zuletzt wohl auch wegen der schweren Zugänglichkeit von Lathams über 800 Seiten langem Buch.

Das Buch von Jojan Jonker ist im Selbstverlag erschienen, in englischer Sprache. Schon am Inhaltsverzeichnis wird die strukturierte Art und Weise erkennbar, in der Jonker seine und Lathams Thesen beschreibt, untermauert – und weiterführt.

In der Einführung beschreibt Jonker kurz, wie es dazu kam, dass die Identität des Begründers der Reiki-Methode, Mikao Usui, angezweifelt wurde. Er bezieht sich auf Chujiro Hayashi, der von Mikao Usui persönlich ausgebildet wurde, und auf die Erzählungen Hawayo Takatas,

Hayashis Schülerin, die die Reiki-Methode in der westlichen Hemisphäre bekannt gemacht und Geschichten über Mikao Usui weitergegeben hat, die für viele Reiki-Praktizierende schwer nachvollziehbar waren, da sie über keine aussagekräftigen Quellen verfügten. Dies stellte – nach Entdeckung der Gedenksteininschrift für Mikao Usui in den 1990er Jahren – Takatas Glaubwürdigkeit für viele in Frage und führte schließlich dazu, dass unter Reiki-Praktizierenden die Annahme weit verbreitet war, dass Takata den Lebenslauf des Begründers der Reiki-Methode ein wenig an die Erwartungen des westlichen Klientels angepasst habe. 30 Jahre später brachte schließlich Elizabeth Latham durch ihre Forschungen Takatas Überlieferungen und die Geschichte des Begründers der Reiki-Methode in einen derartigen Zusammenhang, dass sie Tokio Yokois Biographie mit der des Begründers der Reiki-Methode übereinander legte – und die These aufstellte, der Begründer der Reiki-Methode sei eigentlich Tokio Yokoi, der zu einem gewissen Zeitpunkt aus bestimmten Gründen seinen Namen verändert habe und als Mikao Usui die Reiki-Methode in die Welt brachte.

Der wichtigste Punkt, der Latham und Jonker an Mikao Usui als Begründer der Reiki-Methode zweifeln ließ, war sein laut

Takata christlicher Hintergrund und dass er als geweihter Pfarrer an der christlichen Doshisha-Universität in Kyoto gelehrt haben soll. Jonker unterstreicht die Gemeinsamkeiten des „Mythos“ Mikao Usui und der Biographie des Priesters, Journalisten und Politikers Tokio Yokoi, der einer einflussreichen Samurai-Familie entstammte.

Wie der Titel von Jonkers Buch (deutsch: Vom japanischen Christentum zum universellen Reiki) vermuten lässt, untersucht Jonker darin genauestens die geschichtlichen Ereignisse, die dazu führten, dass die Reiki-Methode aus dem christlichen Glauben heraus entstanden sein könnte – und vor allem die Voraussetzung dafür, nämlich wie das Christentum nach Japan gekommen ist und mit welchen Einflüssen es dort gelebt wurde. Er beschreibt in kurzen und sehr gehaltvollen Abschnitten die Zusammenhänge zwischen dem Reiki-Einweihungsritual und der christlichen Taufe, der Verbindung zum Heiligen Geist mit Hilfe eines Geistlichen und eines Rituals. Auch die Einflüsse des Konfuzianismus und des Shintoismus werden kurz erläutert, bevor Jonker sich dem Hauptteil seiner Arbeit widmet: einer fast 60-seitigen Biographie von Tokio Yokoi.

Er beschreibt sehr strukturiert in kurzen Abschnitten, denen je eine fettgedruckte



Jahreszahl vorangeht, die Ereignisse im Leben Yokois, die mit seiner christlichen Bildung und seinen damit einhergehenden Erfahrungen und Handlungen im Zusammenhang stehen. Dabei werden auch Zitate aus Briefen Yokois integriert, die öffentlich zugänglich sind und in denen er u.a. schon im Alter von 18 Jahren ankündigte, den christlichen Glauben unter seinen Landsleuten zu verbreiten. Mutmaßungen findet der Leser in diesem Buch nicht, sondern eher die chronologische Aneinanderreihung verschiedener Quellen, die aufzeigen, wie Yokoi und die Entwicklung des Christentums in Japan sich gegenseitig beeinflusst haben.

Kleine Diskurse unterbrechen die „Timeline“ und ordnen die Entstehung des Reiki-Einweihungs-Rituals und die Entstehung der Reiki-Methode als System ein. Jonker benennt drei signifikante Ursprünge der Reiki-Einweihung: Im Zusammenhang mit der Christianisierung Japans erklärt er, dass die damaligen Geistlichen in den Anfängen des Holiness Movements, das sehr intensiv mit der Präsenz des Heiligen Geistes arbeitete, nach einem Ritual

für eine neue christliche Taufe mit dem Heiligen Geist suchten und Gesten und Abläufe aus dem indigenen Shintoismus angelehnt haben. Er zeigt die Parallelen in den Beschreibungen der Rituale auf, die ein Lehrer, ein Schüler und eine Göttliche Wesenheit in einem Raum vereinen und in der es um Energieübertragung u.a. durch den Atem geht. Yokoi hat 1896 eine Gesellschaft gegründet, deren Ziel es war, verschiedene Religionen untereinander zu vergleichen. Er beschäftigte sich außerdem mit der „Wissenschaft der psychologischen Heilung“, was ihn nicht nur zur Ausarbeitung des Einweihungsrituals Reiju, sondern auch zur Zusammenstellung eines ganzen Heilungssystems inspiriert haben könnte. Eine besondere Inspiration schreibt Jonker der Zeit Yokois in Chicago auf dem großen Weltkongress der Religionen von 1893 zu sowie seiner Studienzeit in den USA von 1894 bis 1896.

Das Buch strukturiert das Leben von Tokio Yokoi im Bezug auf seine Arbeit in Religion, Politik und Gesellschaft sehr übersichtlich, sodass der Leser sich gut darin zurechtfindet, wenn er bestimmte Zusammenhänge erkennen möchte. Die klare Sprache und das Fehlen von literarischen Ausschmückungen lassen erkennen, worum es Jonker geht: Um Faktenwissen zu Tokio Yokoi in Bezug auf die Entstehung der Reiki-Heilmethode. Dem Leser fällt es leicht, Jonkers Ausführungen Glauben zu schenken, denn seine Erläuterungen sind sehr schlüssig.

Nachdem der Autor sehr intensiv Yokois Wirken beschrieben und mögliche Zusammenhänge zwischen seiner Lebensgeschichte und der Reiki-Heilmethode hergestellt hat, geht er auf die seine Theorie bekräftigenden Hinweise ein, die jeder Reiki-Praktizierende heute in seinen Skripten lesen und von seinen Lehrern erzählt bekommen kann. Er zitiert aus Reiki-Lehrbüchern und von offiziellen Websites, die über verschiedene Reiki-Richtungen hinweg immer wieder Parallelen zu Yokois Leben darstellen, da-

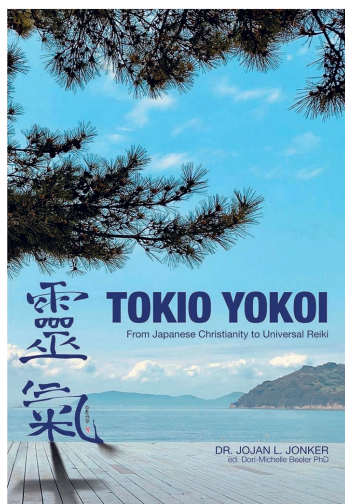
runter Reisen, Berufsbezeichnungen und das Wissen, das er durch seine gute Ausbildung und seine reichen Erfahrungen gesammelt haben muss.

Jonker erwähnt, dass seine Theorie, die auf Elizabeth Lathams wie auch auf seinen eigenen Forschungen beruht, gewagt sei – und dennoch für ihn plausibel. Yokoi hat existiert, und die Parallelen von seinem Lebenslauf zu dem von Mikao Usui aus Takatas Erzählungen sind nicht abzustreiten. Er hält mehrere Möglichkeiten offen, was den Zusammenhang zwischen der Person Tokio Yokoi und der Figur oder Person Mikao Usui angeht – und trifft keine endgültige Aussage zur Existenz von Usui.

Johan Jonkers Buch und die damit verbundene Weiterverbreitung von Elizabeth Lathams Theorie, der Begründer der Reiki-Methode sei nicht Mikao Usui, bringt die Menschen, die sich intensiv mit der Reiki-Geschichte beschäftigen, ins Zweifeln. Dem gegenüber gibt es seit März dieses Jahres andere Veröffentlichungen (siehe dazu den Artikel ab S. 36), die sich auf andere Quellen beziehen und die Lathams und Jonkers Theorien widerlegen wollen. Letztlich liegt es am Leser, sich damit auseinanderzusetzen und sich seine eigene Meinung zu den verschiedenen Sichtweisen zu bilden.

Die von Dr. Johan L. Jonker erarbeitete und mit ausführlicher Angabe seiner Quellen belegte und dennoch offene Theorie über den Zusammenhang der historischen Person Tokio Yokoi und des allgemein als Begründer der Reiki-Heilmethode bekannten Mikao Usui ist für mich sehr gut nachvollziehbar und gibt mir einen neuen Impuls, über die Art und Weise nachzudenken, wie ich als Reiki-Lehrerin die Entstehungsgeschichte der Heilmethode berichte.

Melina Tobisch



Einschätzung der Redaktion:
Sehr informativ, gut recherchiert!

Selbstverlag, 2024, 148 Seiten, 20,- €

Lama Agnes Pollner

Starke Frauen im Buddhismus

Zur Überlieferung im Buddhismus gehört das Erzählen von Geschichten. Sie dienen als Anstoß, der den Funken überspringen lassen soll. Erzählt werden Lebenswege derer, die den Weg zum Erwachen gegangen sind und somit als Vorbilder dienen können. Meist sind das Männer. Lama Agnes Pollner, selbst Lehrerin des Buddhismus, hat über viele Jahre hinweg die Geschichten von Frauen gesammelt, die Befreiung und Erleuchtung erlangt haben. In ihrem Buch „Starke Frauen im Buddhismus. Geschichten und Lebenswege“ versammelt sie Geschichten von Frauen aus den Anfängen des Buddhismus in Indien sowie Geschichten der ersten Frauen, die den Weg des Buddha in China und Japan gingen.

Teils erzählt die Autorin selbst diese Geschichten auf ihre Art, teils zitiert sie vorhandene Quellen. Der Zweck dieser Geschichtensammlung ist, so wünscht sich Lama Agnes Pollner, dass diese andere inspirieren und ermutigen. Sie schreibt dazu: „Wenn Frauen in Geschichten dem Bild einer erwachten oder weisen Frau begegnen, können sie sich darin selbst erkennen. Diese weiblichen Figuren zeigen ein Potential der Entfaltung, das Frauen ermutigen und inspirieren kann.“ Es geht darum, zu erwachen, erwachen zu können, Erleuchtung zu erfahren – oder zumindest den Boden dafür zu bereiten, durch Geschichten zu ermöglichen, dass der Geist dessen, der sie liest oder hört, dahingehend inspiriert wird. Wie das geschehen kann, das ist Sache des Geistes, denn Erleuchtung lässt sich nicht „machen“, sie lässt sich aber ermöglichen. Besonders in den Geschichten aus Japan wird sichtbar, wie sehr der Alltag der dargestellten Frauen deren Übungsfeld war. Bei allen diesen Geschichten geht es weniger darum, ob sie in einem historisch korrekten Sinn „wahr“ sind, also verifizierbar und durch Daten belegbar. Die Autorin bemerkt dazu: „Es ist richtig, die

Existenz der Frauen dieses Buches lässt sich kaum zweifelsfrei nachweisen, ebenso wenig wie die Existenz eines gewissen Jesus von Nazareth und seiner Mutter Maria.“ Relevanter als historische Fakten sei der Kern dieser jeweiligen Geschichte, das, was sie im Leser auslöst, „das Erkennen der wahren Natur des Geistes und das Erwachen ...“

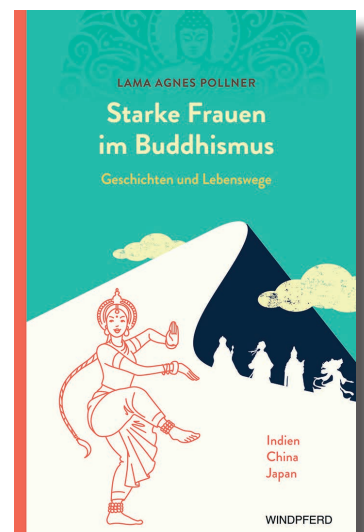
Das Buch richtet sich an eine Zielgruppe, die bereits grundlegende Kenntnisse im Buddhismus hat. Wer „Starke Frauen im Buddhismus“ liest, sollte vertraut sein mit der buddhistischen Terminologie, den Fachbegriffen wie „Dharma“ oder anderen Begriffen, darunter solchen wie „Naga“ oder „Kalpa“, die im Buch verwendet werden und deren Kenntnis als gegeben vorausgesetzt wird. Ein Verzeichnis, das diese Wörter auflistet und erklärt, würde das Buch auch für eine Zielgruppe öffnen, der solche Begriffe fremd sind und die sich nichts darunter vorstellen kann, die gleichwohl neugierig ist auf Geschichten von Selbstbehauptung und Erleuchtung, zumal weiblicher. Die Frauen in diesem Buch haben eins gemeinsam: sie sind authentisch. Sie lassen sich nichts vormachen und machen auch anderen nichts vor. Sie bleiben sie selbst, in ihren Gefühlen und Emotionen; sie ruhen dabei in sich, so paradox das zunächst klingen mag. Sie erkennen ihre Fehler und Schwächen, und lernen daraus. Damit sind sie inspirierende Rollenmodelle für alle, die speziell nach dem Weiblichen in der buddhistischen Tradition suchen.

Lama Agnes Pollner hat reichhaltiges Material zusammengetragen zu ihrem Buch. Der Weg des Buddhismus von den Anfängen in Indien, etwa im fünften vorchristlichen Jahrhundert, über die Jahrtausendwende bis nach China und Japan wird in „Starke Frauen im Buddhismus“ klar und faszinierend dargestellt. Hier erfährt man auch, welche Rolle die chine-

sische buddhistische Tradition gerade in der Gegenwart spielen kann, wenn es um buddhistische Nonnenorden geht.

Vielseitig sind die Geschichten der „Starke Frauen im Buddhismus“, sie können aufbauen, nachdenklich machen, schockieren; sie werden sicherlich unterschiedliche Leser unterschiedlich ansprechen. Eines aber könnte das Motto sein, das sie alle zusammenhält, ein Motto, das Astrid Lindgren zugeschrieben wird, die es ihrer Figur Pippi Langstrumpf in den Mund gelegt haben soll: „Sei frech und wild und wunderbar!“

Franziska Rudnick



Einschätzung der Redaktion:
Inspirierend, sehr gelungen!

Windpferd Verlag, 2025, 288 Seiten, 20,- €

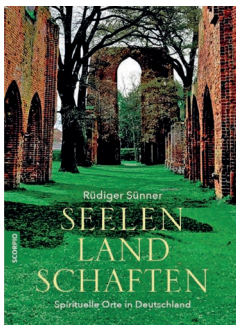
Film: „Sri Krishna“



Eine groß angelegte Verfilmung des Lebens und Wirkens von Krishna, dem bekannten indischen Avatar (= Verkörperung Gottes), erstellt von dem indischen Filmproduzenten und Regisseur Ramanand Sagar. Rund 150 Stunden dauern die über 200 Folgen dieser Serie, die das Leben von Krishna schildern, der laut spirituellen indischen Schriften rd. 3.000 Jahre v. Chr. auf Erden gelebt hat. Die Serie wurde in Indien für Inder produziert, sie folgt indisch-kulturellen Prägungen und enthält auch Bollywood-artige Sequenzen. Auf diese besondere indische Machart muss man sich einlassen, wenn man sich für diese höchst aufschlussreiche und spirituell inspirierende Serie begeistert, die auch so manchen Pappmaché-„Spezial-Effekt“ enthält, ähnlich wie in den frühen Folgen von ‚Raumschiff Enterprise‘. In indischer Sprache (Hindi), mit englischen Untertiteln. Interessant & voller Aha-Erlebnisse, was den Kern der indischen Spiritualität angeht! OK

Kostenloses Streaming: YouTube-Kanal „Tilak“
> „Ramanand Sagar's Shree Krishna“
48 DVDs „Shri Krishna“ in 2 Schubern (221 Folgen)
Hindi mit engl. Untertiteln / All Region Free

Buch: „Seelenlandschaften“



„Spirituelle Orte in Deutschland“, so lautet der Untertitel dieser neuen Buchveröffentlichung – recherchiert, fotografiert und niedergeschrieben von dem Filmemacher und Autor Rüdiger Sünner („Schwarze Sonne“). Heilige Orte, mythische Orte in Deutschland sind hier das Thema, in Kapiteln wie „Felsen der Götter? Die Externsteine im Teutoburger Wald“, „Teufelsmauern und Klostergärten im Harz“ und „Berggeister und Marienkulte: Kraftorte in den Berchtesgardener Alpen“. Dabei findet auch eine kritische Auseinander-

setzung mit dem Missbrauch einiger dieser Kultstätten durch die Nationalsozialisten in den 1930er und 40er Jahren statt. Ziel der Publikation ist es, die ursprünglichen Wurzeln dieser Stätten freizulegen und deren naturreligiöse Spiritualität für alle nutzbar zu machen. OK

Erhältlich u.a. hier: www.scorpio-verlag.de

Buch: „Die Kraft des Friedens“



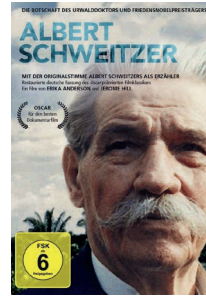
Inspirationen und Weisheiten von Morihei Ueshiba (1883-1969), dem Begründer des Aikido, enthält diese Neu-Erscheinung aus dem Windpferd-Verlag. Die inspirierenden Lehren von Morihei Ueshiba verbinden technische Meisterschaft mit spiritueller Einsicht. Sie zeigen auf, dass der „wahre Weg eines Kriegers“ auf Mitgefühl, Weisheit, Furchtlosigkeit und der Liebe zur Natur basiert. Die Essenz der Lehren Ueshibas ist vergleichbar mit fernöstlichen Klassikern wie Musashis „Das Buch der fünf Ringe“ und Sunzis „Die Kunst des Krieges“. Ein

sehr lesenswertes Buch!

OK

Erhältlich u.a. hier: www.windpferd.de

Film: „Albert Schweitzer“



Jahrzehnte lang fand ich keinen Zugang zum Leben und Wirken des Theologen und Friedensnobelpreisträgers Albert Schweitzer. In Büchern über ihn, ja selbst in einem groß angelegten Spielfilm über sein Lebenswerk kam die Essenz seines Wirkens für mich einfach nicht rüber, blieb seltsam farblos. Mit diesem Dokumentarfilm änderte sich das. Die darin enthaltenen Originalaufnahmen und die Originalstimme Albert Schweitzers wendeten für mich das Blatt. Insbesondere das Hören seiner Stimme und wie er, ganz persönlich, sein Leben und sein Herangehen an die Dinge des Lebens schildert, berührt mich sehr. Der Dokumentarfilm stammt aus den 1950er Jahren, darin wird, neben sehr persönlichen Einblicken in sein Leben und Wirken, auch das von ihm formulierte, in einem erleuchtenden Moment erkannte Prinzip der „Ehrfurcht vor dem Leben“ vermittelt. In seiner Tätigkeit als Arzt in Afrika lebte er dieses konsequent – neben seiner Beschäftigung mit theologischen und philosophischen Fragen und dem von ihm so geliebten Orgelspiel. Ein berührender, eindrücklicher Film über das Leben und Wirken eines großen Menschen! OK

DVD, Länge: 106 min

! Oscar für den besten Dokumentarfilm 1958 !

Buch: „Viele Steine bilden einen Weg“



Ein Leben als Nonne in den USA, gesandt als Englisch-Lehrerin zu den indigenen Stämmen der Crow und Northern Cheyenne. Darin verwoben die Spiritualität der römisch-katholischen Tradition mit der Spiritualität der Native People. Die Franziskanerin Marya Grathwohl wurde von den Crow adoptiert. Wie es dazu kam, beschreibt sie in diesem Buch – ebenso wie ihr Staunen über Schönheit, Sprache und Kultur. Und wie diese den Menschen bilden. „Viele Steine bilden einen Weg“ lenkt den Blick neu auf das Gewebe des Lebens, dessen Teil

wir sind, untrennbar verwoben mit allen seinen anderen Erscheinungsformen. Um nichts Geringeres geht es, als „den Menschen auf der Arzenebene neu zu erfinden, aus der Lebensgemeinschaft heraus.“ FR

Weitere Infos: www.penguin.de/verlage/koesel

Buch: „Frauen trainieren anders“



Die Autorin, Tabba Lorch, ist Sportwissenschaftlerin und Expertin für zyklusbasiertes Training im Ausdauersport. In ihrem Buch vermittelt sie ein fundiertes Verständnis für Training, das auf der weiblichen Physiologie basiert. Dabei geht sie auf die verschiedenen Lebensphasen einer Frau und die entsprechenden Bedürfnisse für ein gutes körperliches Training ein, um so Frauen aller Altersstufen gezielt und effektiv in Sachen Fitness anzusprechen. Das Buch bietet auch Trainingspläne und Übungen für alle Fitnesslevel

sowie praktische Tipps zu Ernährung und Regeneration. Gelungen! OK

Erhältlich u.a. hier: www.mankau-verlag.de





**„Wohl dem, der sagen darf:
Der Tag der Aussaat war der Tag der Ernte!“**

Marie von Ebner-Eschenbach

Zuspitzung in der Erforschung der Reiki-Geschichte:

Ein neuer Blick auf Mikao Usui

Neuen historischen Quellen zufolge war Mikao Usui mehrere Jahre lang als Gründer und Leiter christlicher Schulen tätig. Oliver Klatt berichtet über diese und weitere neue Informationen zum Leben und Wirken des Begründers der Reiki-Methode – sowie über den Prozess, der dieser Veröffentlichung voranging.

In letzter Zeit war viel los, in Sachen neue Erkenntnisse zur Geschichte der Reiki-Methode. Ich möchte hier darüber berichten, einerseits um den Prozess als solchen innerhalb der weltweiten Reiki-Gemeinschaft wiederzugeben, und andererseits um für alle Interessierten den aktuellen Forschungsstand in deutscher Sprache zugänglich zu machen.

Überraschende These

Beginnen möchte ich mit einer kurzen Schilderung der Lage, wie sie seit Erscheinen des Buches „The Samurai Reiki Master“ von Elizabeth Latham im Sommer 2023 besteht. (Das Reiki Magazin berichtete ausführlich darüber in Ausgabe 2/2024 – dieses Heft ist noch erhältlich.)

Elizabeth Latham hat in 30-jähriger Forschungsarbeit herausgefunden, dass es einen Mann namens Tokio Yokoi gab, auf den eine zentrale Aussage in der Reiki-Geschichte, wie Hawayo Takata sie erzählte, exakt zutrifft, die für Mikao Usui gar nicht zutrifft. Und sie hat entdeckt, dass weitere zentrale Punkte aus Takatas Geschichten über Mikao Usui gut zum Lebenslauf von Tokio Yokoi passen. Tokio Yokoi war im Laufe seines Lebens in Japan als christ-

licher Priester sowie als Journalist, Autor und Politiker tätig.

Weil die Forschungslage hinsichtlich nachprüfbarer Fakten über das Leben und Wirken Mikao Usuis nicht sehr gut war (oder man quellenmäßig immer wieder bei der Usui Reiki Ryoho Gakkai oder ihr nahe stehenden Personen landete, die überwiegend anonym bleiben bzw. sich nicht offen an der Aufklärung zu den Lebensumständen Usuis beteiligen, sondern aus dem Hintergrund heraus agieren), kam Elizabeth Latham zu der Schlussfolgerung, dass es Mikao Usui vielleicht gar nicht gegeben hat. Sondern dass vielmehr dieser andere Mann namens Tokio Yokoi möglicherweise Mikao Usui war – und dass er diesen Namen 1922 vielleicht als Pseudonym angenommen haben könnte (wofür es gute Gründe gegeben haben kann, die sie ausgiebig darlegt).

Tatsächlich gibt es eine Menge Ungereimtheiten rund um die nach wie vor unbefriedigende Informationslage zur Person Mikao Usui, obwohl er erst vor rd. 100 Jahren starb und der Begründer einer Heilmethode war, die mittlerweile nach Yoga die weltweit wohl am weitesten verbreitete spirituelle Methode ist. Ich habe diese Unklarheiten in konstruktiv-offenen Fra-



Oliver Klatt, Reiki-Meister/-Lehrer, Autor, Podcaster, Herausgeber Reiki Magazin.
www.einfach-nur-reiki.de

gen thematisiert, die seit April 2024 hier online zu lesen sind:

<https://reiki-magazin.de/the-samurai-reiki-master>

An der Seite von Elizabeth Latham, die Reiki-Meisterin ist und hauptberuflich als Krankenschwester tätig war, steht Dr. Jojan L. Jonker, der zum Thema Reiki an einer niederländischen Universität promovierte und der mehrere wissenschaftliche Publikationen zur Reiki-Geschichte vorzuweisen hat. Er half ihr bei der Aufbereitung der von ihr recherchierten Informationen – und veröffentlichte kurze Zeit später ein eigenes Buch dazu, mit dem Titel „Tokio Yokoi – From Japanese Christianity to Universal Reiki“ (dtsh.: Tokio Yokoi – Vom japanischen Christentum zum universellen Reiki), in dem er die Thesen von Latham weiterentwickelt. Dabei lässt er in durchaus Raum dafür – anders als Latham in ihren Thesen –, dass Tokio Yokoi und Mikao Usui auch zwei verschiedene Personen gewesen sein können, die vielleicht miteinander bekannt waren.

Wie die Reiki-Gemeinschaft reagiert(e)

Seit nunmehr zwei Jahren reagiert die weltweite Reiki-Gemeinschaft auf diese neuen Informationen und Thesen weitgehend mit einer Mischung aus Überforderung und Desinteresse. Dies mag zu tun haben mit einer gewissen Informationsmüdigkeit bezüglich des Aufkommens immer neuer Zusammenhänge zur Reiki-Geschichte, nachdem viele die seit rd. 25 Jahren buddhistisch dominierte Lesart der Gründungsumstände für sich übernommen haben (und auch ihre Lehren und Kurse mehr oder weniger darauf aufbauen). Ein weiterer Grund für solche Widerstände ist sicherlich auch die schwere Zugänglichkeit von Elizabeth Lathams Buch, dessen immense Länge und ihr ungewöhnlicher, sehr persönlicher Schreibstil sowie die Tatsache, dass das Buch bisher nicht in andere Sprachen übersetzt wurde. Und nicht zuletzt hat wohl auch die große Komplexität und Tragweite ihrer Thesen damit zu tun, dass sich bislang nur sehr wenige Reiki-Lehrende weltweit mit den Ergebnissen ihrer Forschungen auseinandersetzen.

Dabei scheint bei vielen die Haltung vorzuherrschen, dass man sich, vereinfacht gesagt, „seinen Mikao Usui nicht nehmen lassen möchte“. Man scheut die Beschäftigung mit den neuen Informationen – vielleicht auch, weil man dabei an seine persönlichen Grenzen



stößt, nicht selten wegen nicht ausreichender Englisch-Kenntnisse oder der Komplexität der Zusammenhänge und der Fülle an Details, die überwiegend aus der für Westler schwer zugänglichen japanischen Kultur stammen. Und sicherlich spielt dabei auch mit hinein, dass manche es ungern hätten, dass sich möglicherweise erweist, dass Reiki doch einen größeren christlichen Anteil hat, als es vielleicht jenen lieb ist, die in den späten 1990er Jahren sehr froh waren, als christliche Zusammenhänge in der Reiki-Geschichte, wie Hawayo Takata sie erzählte, regelrecht vom Tisch gewischt wurden – nach der Entdeckung des Gedenksteins für Mikao Usui, der ihn vor allem als Buddhisten darstellt.

Wir in der Redaktion des Reiki Magazins nehmen uns seit nunmehr zwei Jahren sehr viel Zeit, die wichtigsten neuen Informationen in dieser Angelegenheit in deutscher Sprache zugänglich zu machen. Und wir sind erstaunt darüber, dass dies unserer Wahrnehmung nach in anderen Reiki-Publikationen und -Kanä- ▶

Illustration Randspalten ab S. 38
© Chalermrach - stock.adobe.com



len weltweit bislang nur wenig bis gar nicht geschieht.

Und natürlich ist es so – und das wissen wir alle, als Reiki-Praktizierende und Reiki-Lehrende – dass Reiki „einfach funktioniert“, und zwar schlicht aus den dazugehörigen spirituellen Quellen, Feldern und Zusammenhängen heraus, ganz egal, wer nun genau der Begründer war und welche genaue spirituelle Orientierung er hatte. Gleichzeitig ist es jedoch vielen in der weltweiten Reiki-Gemeinschaft schon immer ein zentrales Anliegen gewesen, eine gewisse gesellschaftliche Anerkennung für die Reiki-Methode zu erlangen. Und eine solche lässt sich jedenfalls nicht erreichen, wenn man neue wissenschaftliche Forschung zur Herkunft der Methode einfach ignoriert. Außerdem kommt hinzu, dass manche Reiki-Lehrende buddhistische Zusammenhänge rund um die Reiki-Methode in ihre Lehren integriert haben, auf Basis der Information aus der Gedenksteininschrift, dass Usui vor allem buddhistisch orientiert gewesen sein soll. Sollte dies nicht – oder nicht in dem Maße – der Fall gewesen sein, könnte hier eine Neu-Bewertung erfolgen.



Nachdem das diffuse Unbehagen aufgrund der Veröffentlichungen von Elizabeth Latham und Jojan Jonker in der weltweiten Reiki-Gemeinschaft immer weitere Kreise zog und sich internationale Persönlichkeiten in Sachen Reiki (Reiki-Buchautoren, Oberhäupter verschiedener Reiki-Stile u.a.) durchgängig einfach nicht dazu äußerten und gar Fragen, die dazu an sie gerichtet wurden, schlichtweg ignorierten, vereinigte ein weiterer Wissenschaftler und Reiki-Geschichtsforscher, Dr. Justin Stein, das allgemeine Unbehagen über die Thesen Lathams und Jonkers auf sich – und entschied sich, diese mit einer Art Handstreich einfach wegwischen zu wollen.

Ein Jahr zuvor hatte Justin Stein mit seinem sehr gut recherchierten Buch „Alternate Currents – Reiki's Circulation in the Twentieth-Century North Pacific“ (dtsch.: Ineinandergreifende Ströme – Die Bewegungen der Reiki-Heilmethode im nordpazifischen Raum im 20. Jahrhundert), in dem es vor allem um das Leben und Wirken Hawayo Takatas geht, der Reiki-Gemeinschaft einen großen Dienst erwiesen (siehe unsere Buchrezension dazu in Ausgabe 1/2025). Schon 2015 hatte Justin Stein auf dem in Berlin vom Reiki Magazin mitveranstalteten Symposium zum 150. Geburtstag Mikao Usuis eine viel beachtete Rede über Mikao Usui gehalten, wobei er erstmals

ein seinen Berechnungen nach anderes Geburtsdatum Mikao Usuis benannte: den 4. Oktober 1865. (In den Folgejahren erhärtete sich das Ergebnis seiner Forschungen, mittlerweile wird es von weiteren Reiki praktizierenden Autoren mit wissenschaftlichem Hintergrund und profundem Japanwissen geteilt, so auch von Dr. Mark Hosak. Bei der Mehrheit der Reiki-Praktizierenden scheint dies jedoch nicht wirklich angekommen zu sein – immer noch gibt es jedes Jahr um den 15. August herum viele „Mikao Usui Geburtstags“-Postings in den Social Media-Kanälen.)

Versuch einer Herabwürdigung – und die Entgegnung darauf

Nun aber veröffentlichte Justin Stein am 23. März 2025 auf seiner Facebook-Seite *Justin B. Stein – Reiki Research* ein Posting mit einem Link zu einem von ihm erstellten Text, der offenbar nur ein einziges Ziel hatte: die Forschungslage hinsichtlich des Lebens und Wirkens der Person Mikao Usui als „überwältigend evident“ darzustellen (was sie aus Sicht der Redaktion des Reiki Magazins keinesfalls war bzw. ist) und die von ihm offenbar als Widersacher wahrgenommenen Forscher in Sachen Tokio Yokoi, Dr. Jojan Jonker und Elizabeth Latham, offen zu diskreditieren.

In seinem Text mit dem Titel „Was Tokio Yokoi the true founder of Reiki? An analysis“ (Dtsch.: War Tokio Yokoi der wahre Begründer von Reiki? Eine Analyse) stellt er jedoch keine wirklich neuen Informationen vor – sondern er fasst lediglich die zu diesem Zeitpunkt bestehenden, aus seiner Sicht „überwältigend evidente“ (aus Reiki Magazin-Sicht: auf wackeligen Beinen stehende) Forschungslage in Sachen Mikao Usui zusammen.¹

Da er durch Justin Stein in diesem Text öffentlich persönlich angegangen worden war, formulierte Jojan Jonker nun zeitnah eine Entgegnung darauf. Hierauf machte er in einem Posting am Morgen des 27. März 2025 auf seiner Facebook-Seite *Jojan Jonker* aufmerksam – darin gibt er auch den Link zu seiner Entgegnung, in der er darauf hinweist, dass Stein in seinem Text Inhalte aus Lathams Buch und seinem, Jonkers, Buch vermische, obwohl sich beide Büchern in wichtigen Details voneinander unterscheiden. Er merkt an, dass Stein einzelne Inhalte aus den Büchern von Latham und ihm völlig aus dem Zusammenhang reißt. Und er weist darauf hin, dass Elizabeth Latham, die bekannterweise keinen wissenschaftlichen Hintergrund hat, mit ihren Forschungen

eine sehr entscheidende Information aus der Reiki-Geschichte, wie Takata sie erzählte, herausfand und eindeutig zuordnete – was in den Jahrzehnten zuvor mehreren wissenschaftlich geschulten Forschern (darunter auch Justin Stein) nicht gelungen war.

Abschließend wirft er Justin Stein vor, dass er sich in seinem Text einer Westentaschen-Psychologie bediene, mit dem Ziel andere Autoren herabzusetzen, während das eigentliche Forschungsthema dabei völlig untergehe – und dies offenbar, weil er es für nötig erachte, sich zu verteidigen. Ein solches Vorgehen sei ungewöhnlich, so Jonker, er habe dies bislang in keiner wissenschaftlichen Publikation jemals erlebt und er distanzieren sich ausdrücklich davon.

Da ich sowohl mit Jojan Jonker als auch mit Justin Stein in persönlichem Kontakt stehe und ich fand, dass die Situation an diesem Punkt der öffentlichen Auseinandersetzung anfangs aus dem Ruder zu laufen, fühlte ich mich als Herausgeber des Reiki Magazins und als einer der wohl wenigen Menschen, die mit der Materie insgesamt recht gut vertraut sind, dazu berufen, in einem Posting auf unserer Facebookseite *Reiki Magazin* am Abend des 27. März den folgenden Text zu veröffentlichen (in englischer Sprache, da der Diskurs online durchgängig auf Englisch geführt wird). Diesen Text möchte ich hier in voller Länge in deutscher Übersetzung wiedergeben, da er viele zentrale Punkte im Zusammenhang mit der Thematik benennt:

Konturierte Stellungnahme

„Zunächst wollte ich abwarten und meine Gedanken zu diesem Diskurs in zwei Monaten in der kommenden Ausgabe des Reiki Magazins veröffentlichen. Nun habe ich jedoch entschieden, hier und jetzt meinen Beitrag zu leisten und damit Teil eines lebendigen Diskurses in Echtzeit zu sein.“

Vor 20 Jahren gab es Kontroversen und Auseinandersetzungen zwischen Angehörigen verschiedener Reiki-Stile. Mittlerweile gehört dies glücklicherweise der Vergangenheit an. Nun, mit dem aktuellen Text von Justin Stein, scheint es so, als würden Streitigkeiten untereinander erneut aufkommen, diesmal im Bereich historische Forschung, angesichts unterschiedlicher Thesen über den Begründer und die Anfänge der Reiki-Methode – fast könnte man meinen mit der Tendenz, Menschen in zwei Blöcke einzuteilen, mit dem Ziel, die Deutungshoheit zu erlangen, indem man „die An-

deren“ herabsetzt. Mir gefällt diese neue Entwicklung nicht.

Ich habe Justin geschrieben, dass ich seine Hauptaussage als manipulativ betrachte, weil: Mit Blick auf die Quellenlage besteht definitiv keine „überwältigende Evidenz“ hinsichtlich der Person Mikao Usui und den Anfängen der Begründung der Reiki-Methode, wie er in seinem Text schreibt; seine Zusammenfassung steht auf wackeligen Beinen.

Alle Hauptinformationen stammen im Wesentlichen von der Usui Reiki Ryoho Gakkai (oder von sehr wenigen anderen Quellen) bzw. von privaten japanischen Sammlern, die wohl von Zeit zu Zeit einige Informationshäppchen an jene weitergeben, die sich entschieden haben, ihnen nahezustehen, wobei überwiegend keine Quelle angegeben wird – oder es heißt, die Quelle wolle anonym bleiben.

Ich habe auch Olaf Böhm's neues Buch gelesen, das zeitgleich mit Justins Text erschien. Darin gibt es viele „Es wird gesagt ...'s“, „Es ist anzunehmen, dass ...'s“ – und, wie in anderen Büchern zuvor, wiederum einen Mangel an überprüfbaren Quellen, und zwar genau an den wichtigsten Textstellen und Abbildungen im Buch, was die Person Mikao Usui vor 1922 betrifft. Ich war wirklich offen dafür, in diesem Buch etwas zu lesen, was die Existenz der Person Mikao Usui stichhaltig und zweifellos beweist, so wie die Gedenksteininschrift von ihm berichtet – aber dieses Buch erbringt diesen Beweis für mich nicht.

Danke, Olaf, dass du mir dein Buch zugesandt hast, ich wertschätze es als eine Ausstrahlung deines spirituellen Weges, aufrichtig und authentisch formuliert. Und danke, Justin, dafür im Austausch zu sein. Und: Ich muss sagen, dass ich die Haltung, die oft im Hintergrund solcher Informationen steht, dieses „Ich stehe der Gakkai nahe, ich gebe keine Quellen an (bzw. ich kann keine Quellen angeben)“ und/oder „Ich habe dies von einem privaten japanischen Sammler, der anonym bleiben möchte“, wie wir es bereits von früheren Büchern her kennen, die von Usui und den Anfängen der Reiki-Methode handeln ... ich muss sagen, dass ich diese Haltung wirklich als selbstbezogen, voreingenommen, einseitig und nicht achtsam empfinde. Sie steht auf den Füßen passiv manipulativ agierender Personen, die sich – aus welchen Gründen auch immer – dafür entschieden haben, versteckt im Hintergrund zu agieren. Die entsprechenden Informationen werden von Autoren verbreitet, die damit zu einem gewissen Grad das Spiel ▶





dieser Personen spielen, die im Hintergrund bleiben. Die meisten dieser Autoren verdienen ihr Geld mit Seminaren und Publikationen basierend auf diesen Informationen – damit sind sie nicht unparteiisch. Ich möchte hier deutlich sagen, dass ich an Informationen, die mit dieser Haltung daherkommen, nicht mehr interessiert bin. (Obwohl ich daran glaube, dass es gut ist, in Kontakt miteinander zu bleiben. Aber ich traue dieser Art von Wissen, das ohne Quellenangaben präsentiert wird, mittlerweile nicht mehr.)

Ich sehe mit Überraschung, dass Justin sich am Ende seines Textes darüber Sorgen macht, ob die Mehrheit der Reiki-Gemeinschaft in der Lage sei, „Realität von Fantasie zu unterscheiden“. Ich denke, wir sollten gerade alle mal wieder ein bisschen herunterkommen, denn so wie ich es sehe ist zur Zeit niemand im Besitz der absoluten Wahrheit über die Umstände der Anfänge der Reiki-Methode und deren Begründer. Ich nehme wahr, dass Menschen ein Problem damit haben, die Spannung auszuhalten, die sich aus dieser Situation ergibt. Sie wollen „eine schnelle Wahrheit“. Und ich nehme Menschen wahr, die offen dafür sind, diese Spannung auszuhalten, die neugierig darauf sind, wohin uns dies alle zusammen bringen wird. Geschichtsforschung ist niemals „fertig“.

Danke, Jojan Jonker, für deine Entgegnung auf Justin Steins Text – und dafür, dass du dich von dem abgrenzt, was du als „Westentaschen-Psychologie mit dem Ziel, andere Autoren abzuwerten“ benennst. Ich bin in diesem Punkt bei dir. Und: Ich kann nicht sagen, dass ich sicher bin, dass Tokio Yokoi der Begründer der Reiki-Methode ist. Aber andererseits, nach meiner Beschäftigung mit der Reiki-Geschichte seit nunmehr 30 Jahren, habe ich mittlerweile ebenso ernsthafte Zweifel an der Version, wie sie in der Inschrift auf dem Gedenkstein über Usuis Leben wiedergegeben ist.

Und es gibt andere Möglichkeiten, die noch aufkommen mögen. Wenn ich mir die Photos anschau, die uns von Usui vorliegen, dann ist mein Eindruck, dass darauf nicht immer dieselbe Person abgebildet ist. Ich denke, wir sollten etwas bescheidener sein in dieser Angelegenheit und nicht versuchen, andere Forscher und Autoren zu überrennen.

Es gibt ein Sprichwort: „Wer im Glashaus sitzt, sollte nicht mit Steinen werfen.“

Lasst uns zur Ruhe kommen und miteinander in Kontakt bleiben.

Es geht hier nicht um eine Wahl.

Wir sitzen alle in einem Boot.

Lasst nicht den Geist der Spaltung walten.“

Die drastische Stoßrichtung meiner Worte hatte vor allem damit zu tun, dass ich kurz zuvor – neben dem Text von Justin Stein und der Entgegnung von Jojan Jonker darauf – auch das neue Buch von Olaf Böhm² gelesen hatte ... und enttäuscht war, weil es mir von Justin und Olaf so angekündigt worden war, als würde es nun endlich unwiderlegbare Beweise zur Person Mikao Usui geben – was das Buch leider nicht einlöst.

Zudem erfuhr ich noch, dass Kommentare eines in der Reiki-Gemeinschaft weithin geschätzten und erfahrenen Reiki-Meisters zum Posting vom 23. März 2025 auf der Facebook-Seite *Justin B. Stein – Reiki Research* dort gelöscht wurden. Aus Sicht der Redaktion des Reiki Magazins, der die entsprechenden Kommentare bekannt sind, gab es dazu weder vom Ton noch vom Inhalt her irgendeinen Anlass, sie enthielten weder Fake News noch unangemessene Worte, sondern lediglich dem Diskurs zuträglich Informationen, u.a. zu dem Buch über Tokio Yokoi von Jojan Jonker.



Bei dem Buch „Reiki. A Journey to Oneness with the Universe“ (dtsch.: Reiki. Eine Reise zur Einheit mit dem Universum) von Olaf Böhm, das zeitgleich mit dem Text von Justin Stein erschien und über Amazon erhältlich ist (in der kommenden Ausgabe veröffentlichen wir eine Rezension dazu), handelt es sich um die erste Buchpublikation über die Anfänge der Reiki-Methode seit den Büchern von Elizabeth Latham und Jojan Jonker. Es stammt von einem Autor, der aus einem Umkreis kommt, der die Ansätze und Thesen Elizabeth Lathams nicht teilt, ja, der sogar der Überzeugung ist, sie und Jojan Jonker hätten sich mit ihren Forschungen weitgehend verrannt. Schon deshalb war zu erwarten – wie auch angesichts der Ankündigung der Publikation bislang unveröffentlichter Dokumente über Usui und die Anfänge der Reiki-Methode –, dass nun erstmals wirklich aussagekräftige, weitreichende Dokumente, Fotos und Informationen über das Leben und Wirken Mikao Usuis veröffentlicht würden, die über die Gedenksteininschrift und die spärlichen Fotos und Informationen aus früheren Veröffentlichungen von u.a. Frank Arjava Petter, Hiroshi Doi und Frans Stiene weit hinausgehen.

Dies ist jedoch nicht der Fall. Zwar an einigen wenigen Stellen im Buch schon – doch genau an diesen entscheidenden Stellen, wie bereits

aus vorherigen Büchern zum Thema bekannt, ohne Quellenangaben. Oder mit Quellenangaben, mit denen man, wie ebenfalls bereits bekannt, letztlich wieder bei der Usui Reiki Ryoho Gakkai landet (die selbst nicht öffentlich in Erscheinung tritt) – oder bei Menschen, die in der einen oder anderen Weise dieser Organisation nahe stehen bzw. standen und anonym bleiben wollen.

Neues Buch über die Anfänge der Reiki-Methode

So beinhaltet dieses Buch auf den, nennen wir es mal: wirklich relevanten, für die heutige Reiki-Gemeinschaft bedeutsamen Ebenen tatsächlich sehr wenig neue historische Informationen. Dafür jedoch viele Informationen, die aus der zweiten Reihe betrachtet recht interessant sind, für jene, die daran interessiert sind, welche beispielsweise genauen Publikationen die Usui Reiki Ryoho Gakkai vor rd. hundert Jahren herausgebracht hat usw.

Und es gibt ein Foto in dem Buch, das tatsächlich ein Knüller ist ... sofern es echt ist. Wir sehen eine schwarzweiße Abbildung, auf der sechs junge Menschen zu sehen sind. Dazu heißt es, es zeige die vier Kinder der Herkunftsfamilie Usuis: Mikao Usuis Schwester, zwei Brüder von ihm und Usui selbst als Kind. (Außerdem sind zwei weitere Kinder zu sehen, bei denen unklar sein soll, um wen es sich handelt). Ich lade jeden Interessierten dazu, sich ein eigenes Bild davon zu machen. Und dabei auch die Angabe der Quelle zu berücksichtigen, die besagt, dass dieses Foto von einem Reiki-Freund des Autors stamme, der ein privater Sammler sei, der anonym bleiben wolle, sein Name bzw. Pseudonym sei „Niji“.³

Darüber hinaus enthält das Buch ein gewisses Maß an idealistischer Verklärung, mehrfach will Olaf Böhm wissen, was genau Usuis Intention oder seine „tiefste Motivation“ für ein bestimmtes Handeln gewesen sein soll. Tatsächlich ist es natürlich nicht möglich, so etwas zu wissen, mit einem zeitlichen Abstand von hundert Jahren und länger, ohne genaue Quellen dazu von Zeitzeugen.

Zudem möchte ich hier einmal sehr grundsätzlich konstruktiv fragen: Mutet es nicht seltsam an, dass hinsichtlich des Lebens einer so wirkkräftigen Persönlichkeit wie Mikao Usui es war, der offenbar in vier Jahren 2.000 Menschen in Reiki ausbildete, der wohl in kürzester Zeit eine Organisation gründete, der sogleich hochrangige Offiziere, darunter Generäle, angehörten,

die ihrem Dienstgrad nach zu urteilen auch mit Regierungsaufgaben betraut waren, eine Organisation, die in kürzester Zeit rd. 60 regionale Unter-Abteilungen in ganz Japan bildete ... dass über eine solche Persönlichkeit, die in ihrem letzten Lebensjahr sogar eine längere Reise in verschiedene größere Städte Japans unternommen haben soll, in die er aufgrund seiner hohen Reputation eingeladen worden war ... dass über eine solche Persönlichkeit so gut wie keine anderen Zeugnisse, Dokumente oder Fotos vorhanden oder zugänglich sind als jene, die alle in einem mehr oder weniger direkten Zusammenhang mit der Usui Reiki Ryoho Gakkai stehen – obwohl das Geschehen gerade erst mal 100 Jahre her ist?

Und mutet es nicht ebenso seltsam an, dass es heutzutage offenbar keinen einzigen näheren oder entfernten Verwandten von Usui gibt, der aus seiner Verwandtschaft mit dem Begründer der heute nach Yoga wohl am weitesten international verbreiteten spirituellen Methode irgendeinen Vorteil oder Nutzen für sich ziehen möchte?

Offene Fragen zur Rolle der Gakkai

Und mutet es nicht auch seltsam an, dass die Organisation, die, wie es heißt, von Usui gegründet wurde, die Usui Reiki Ryoho Gakkai, der Entwicklung in den letzten Jahrzehnten (!) geradezu betont unbeteiligt zuschaut, während genau das geschieht, was der Begründer dieser Organisation der Gedenksteininschrift zufolge wollte: nämlich die weitflächige Verbreitung der Reiki-Methode in der Welt? Wie unerwartet, dass diese Organisation so gut wie nichts dazu beiträgt, die Anfänge der Reiki-Methode für die millionenfach weltweit Praktizierenden zugänglicher zu machen und der internationalen Gemeinschaft, die aus dem Wirken ihres Begründers heraus entstanden ist, einen im Grunde völlig selbstverständlichen Dienst zu erweisen. Dies geschieht zur Zeit nur über jene Personen, die selbst aktiv die Nähe dieser Gesellschaft suchen, indem sie um Mitgliedschaft bitten, dann, nach individueller Entscheidung der Gesellschaft, eventuell die Erlaubnis halten, im äußeren Kreis der Gesellschaft Mitglied zu sein, wodurch sie Teil der Gruppe werden – woraufhin ihnen, so wie es aussieht, schließlich manchmal häppchenweise Informationen zugespült werden, die sie dann veröffentlichen.

Liest man die Gedenksteininschrift für Mikao Usui, erfährt man, dass die Reiki-Methode, seinem Wunsch nach, „viele Personen errei- ▶





chen soll. (...) Glücklicherweise soll man diese spirituelle Methode auf offene Weise verbreiten. Mit diesem von den Menschen in der Welt zu beschützenden Weg der Tugend und dem Willen des spirituellen Herzens der Menschen soll den Hilfsbedürftigen sehr viel geholfen werden. (...) Obwohl der Meister fortgegangen ist, soll die spirituelle Methode für alle Zeitalter der Welt als Wegweiser verbreitet werden.“⁴

Und unglaublicherweise ist ja genau das geschehen, was damals von einer kleinen Gruppe spirituell Praktizierender und Lehrender in Japan intendiert wurde: In nur wenigen Jahrzehnten ist die von Mikao Usui begründete Reiki-Methode weltweit verbreitet worden, in atemberaubender Geschwindigkeit, in nahezu ausufernder Weise. Und wie verhält sich die, wie es heißt, von ihm persönlich gegründete Organisation dazu? Wie verhält sie sich zu dem, was seit Jahrzehnten weltweit geschieht und was genau das ist, was ihr Begründer wollte (so wie es auf dem Gedenkstein für ihn steht, den diese Organisation für ihn errichtet hat)? Passiv. Offenbar desinteressiert. Weitgehend unbeteiligt.

Wäre es nicht langsam an der Zeit, in einer Zeitqualität wie der heutigen, mit einer weit verbreiteten öffentlichen Meinung, die derartiges Handeln unterstützt, dass diese Organisation ihre Archive öffnet und Reiki-Praktizierende weltweit an ihrem Wissen vorbehaltlos teilhaben lässt?



Die Geschichte geht noch weiter – mit einer rasanten Wendung: Nur kurze Zeit später, am 12. April 2025, veröffentlichte Justin Stein auf seiner Facebook-Seite *Justin B. Stein – Reiki Research* ein weiteres Posting mit den folgenden einleitenden Sätzen (hier in deutscher Übersetzung):

„Eilmeldung: Es gibt Neuigkeiten zur Reiki-Geschichte aus Taiwan! Mein Kollege und Reiki-Forscher Min Wang hat in Taiwans digitalem Nationalarchiv eine Reihe von Dokumenten über Usui-Sensei aus dem Jahr 1904 entdeckt, darunter eines, das von Usui selbst geschrieben wurde.“

Lebenslauf von Mikao Usui im Zeitraum 1885-1904

Es handelt sich offenbar um einen Lebenslauf von Mikao Usui, den er kurz vor seinem 39. Geburtstag handschriftlich verfasst hat (was u.a.

an der Unterschrift zu erkennen ist, verglichen mit der Unterschrift, die von einer Kalligraphie der Reiki-Lebensregeln von ihm bekannt ist). Das Vorhandensein von Usuis Lebenslauf im Nationalarchiv von Taiwan hat mit Usuis Tätigkeit als Mitglied eines Komitees zur Erkundung traditioneller taiwanesischer Bräuche zu tun, durchgeführt vom Amt für Zivilangelegenheiten der japanischen Kolonialregierung in Taiwan um 1904. In der Zeit von 1895 bis 1945 war Taiwan eine japanische Kolonie.

Dies kann nun tatsächlich als ein großer Durchbruch angesehen werden, was die Erforschung des Lebens und Wirkens Mikao Usuis angeht – handelt es sich doch um das erste Dokument aus einer Primärquelle, das die bislang nur mündliche Überlieferung seitens Mitgliedern der Usui Reiki Ryoho Gakkai bestätigt, dass Usui für den japanischen Staatsmann Goto Shinpei gearbeitet hat. Shinpei war 1904 der oberste Zivilverwalter Taiwans – und damit damals ziemlich sicher Usuis Vorgesetzter. Außerdem liegt mit diesem Lebenslauf nun endlich erstmals eine verlässliche staatliche Quelle vor, die in keiner Weise mit der Usui Reiki Ryoho Gakkai zu tun hat. Gleichzeitig passen die sich daraus ergebenden Informationen insgesamt zu den Angaben der Inschrift auf dem Gedenkstein für Mikao Usui.

Im Lichte der Informationen aus diesem Lebenslauf von 1904 lernen wir Mikao Usui kennen als einen vielseitig interessierten Studierenden (Psychologie, Philosophie, Rechtswissenschaften u.a.), der zum einen als Berater, zum anderen auch als Macher und Führungskraft sowohl für staatliche Stellen als auch für größere japanische Unternehmen tätig war, mit Fremdsprachenkenntnissen in Englisch und Chinesisch, mit Auslandsaufenthalten in den USA und Taiwan – und einem offensichtlich starken inneren Drang nach Betätigung in der Kinder-, Jugend- und Erwachsenenbildung, als Gründer und Leiter mehrerer Schulen und im Besitz einer staatlichen Grundschullehrer-Lizenz.

An den Angaben zur Höhe seiner Gehälter für die aufeinander folgenden beruflichen Tätigkeiten lässt sich erkennen, dass es ihm dabei offenbar nicht primär um's Geldverdienen ging, sondern vor allem darum, seiner Berufung zu folgen – was dadurch sichtbar wird, dass er sich kontinuierlich in die verschiedensten Richtungen weiterbildete, auch als er bereits begonnen hatte zu arbeiten, und dass er nach Arbeitsstellenwechseln auch geringere Gehälter akzeptierte.

Anknüpfungspunkte zum Christentum

Und, spannend: Der einzige aussagekräftige spirituelle Zusammenhang, der in diesem Lebenslauf sichtbar wird, ist Usuis christliche Orientierung im Rahmen seiner mehrjährigen hauptberuflichen Tätigkeit für das Missionswerk einer christlichen Kirche aus den USA in Japan. So hat er in der Zeit von März 1899 bis Februar 1903 im Auftrag eines US-amerikanischen christlichen Frauenmissionswerks eine wohltätige Schule sowie eine Grundschule in Fukagawa gegründet, einem Bezirk von Tokio. (Interessantes Detail hinsichtlich der Reiki-Geschichte nach Takata: Es scheint so, dass Fukagawa damals ein Armenviertel war.) In der Zeitphase während sowie direkt nach der Gründung dieser beiden Schulen durch ihn, über einen Zeitraum von vier Jahren, war Usui in beiden Schulen als Leiter tätig, wofür er ein jährliches Gehalt von 300,- US-Dollar bezog. Bei dem christlichen Frauenmissionswerk handelt es sich wahrscheinlich um die Women's Foreign Missionary Society, die der methodistisch-episkopalen Kirche angehörte.

Darüber hinaus hat Usui in der Zeit von Juni 1899 bis August 1901, also parallel zur Gründung und Leitung der beiden Schulen in Fukagawa, noch eine weitere Schule gegründet und geleitet – und zwar eine Abendschule in Nord-Asakusa, Tokio, die wahrscheinlich von demselben US-amerikanischen Frauenmissionswerk betrieben wurde.



Nachdem von der Gedenksteininschrift für Mikao Usui bislang lediglich bekannt war, dass er sich in Texten des Christentums auskannte, zeigt sich hier nun ein sehr viel tiefer gehender Zusammenhang, was seine Verbundenheit zur christlichen Religion angeht: Er war immerhin über einen Zeitraum von vier Jahren hauptberuflich für ein in den USA ansässiges, christliches Missionswerk in Japan tätig. Und diese Tätigkeit bestand in der Gründung – und daraufhin Leitung – zweier christlicher Schulen in einem Armenviertel in Tokio und eventuell einer dritten christlichen (Abend-)Schule.

So wirkte Usui an der Missionsarbeit einer christlich-methodistischen Kirche mit, einer sogenannten Freikirche aus den USA, deren Grundwerte auf einer strengen christlichen Gesinnung und der Lebensführung nach biblischen Grundsätzen basieren. Direkt vor Beginn dieser Tätigkeit hatte er rd. zwei Jahre in

San Francisco, in den USA, verbracht. Bislang liegen uns keine Angaben dazu vor, was er in dieser Zeit genau gemacht hat. Es liegt jedoch nahe anzunehmen, dass er dort Vertreter dieser Kirche kennengelernt und entsprechende Kontakte geknüpft hat. Oder dass dies sogar schon in der Zeit vor dem Aufenthalt in San Francisco geschah, als er über ein Jahr lang an einer amerikanischen Schule Psychologie und Philosophie studierte (der genaue Name der Schule ist noch unklar sowie auch, wo genau sie situiert war).

Diese Informationen eröffnen nun eine völlig neue Dimension der Bedeutung des christlichen Glaubens für Mikao Usuis Gesamtwirken als bisher bekannt. Und zwar in einer Richtung, wie dies von vielen in der weltweiten Reiki-Gemeinschaft schon seit Jahrzehnten erahnt wird – und wie es zentralen Aussagen in der Geschichte, wie Hawayo Takata sie erzählte, entspricht. Zugleich wird ersichtlich, dass dieser wichtige Aspekt aus seinem Lebenslauf – anders als andere darin enthaltene berufliche Stationen und Ausbildungen – in der Inschrift auf dem Gedenkstein für Mikao Usui nicht ausreichend gewürdigt wird.

Und natürlich muss man dazu auch sagen, dass bislang für die Zeit von 1904 bis 1922, also für die zweite Hälfte von Usuis Berufsleben, bevor er die Reiki-Methode 1922 begründete, immer noch keine klaren Angaben über sein Leben und Wirken vorliegen. Doch selbst wenn Usuis spirituelle Entwicklung im Weiteren vielleicht einen Verlauf genommen hat, der ihn mehr (oder auch ganz) zum Buddhismus brachte, bleibt eine vierjährige hauptberufliche Tätigkeit im Rahmen der Missionstätigkeit einer streng ausgerichteten christlichen Kirche und die sicher damit verbundene – teilweise oder umfassende – spirituelle Ausrichtung daran ein Lebensgeschehen, das entscheidende Akzente auch für den weiteren Verlauf seines Lebens gesetzt haben dürfte.



Wie kam es nun dazu, dass eine solche durchbruchartige neue Information über Usuis Leben – basierend auf einer staatlichen Quelle (Taiwans Nationalarchiv), was sie so stichhaltig macht – nur wenige Tage nach der oben geschilderten Zuspitzung der öffentlichen Auseinandersetzung zweier wissenschaftlicher Lager in dieser Sache auf den Plan kommt? Und dies nur wenige Tage nachdem ich aus Sicht der Redaktion des Reiki Magazins mein Unbehagen über die unbefriedigende Quellenlage hinsichtlich der Person Mikao Usui in ►



Anmerkungen:

¹ Interessantes Detail: Flüchtigkeitsfehler können passieren. Und: Aus Sicht der Redaktion passt es zu der auf der persönlichen Ebene unangemessenen, diskreditierenden Ausrichtung dieses Textes (und zwar nicht bloß zufällig, sondern synchronizitär, im Sinne dieses Wortes nach der Definition von C.G. Jung), dass im Titel der Datei dieses Textes (was sichtbar wird, wenn man sie downloadet) ein Schreibfehler bei dem Wort ‚Reiki‘ enthalten ist – und zwar fehlt dort das „i“. Der Dateiname ist: „Was_Tokio_Yokoi_the_true_founder_of_Reik.pdf“. Kühn spirituell-mystisch gedeutet ließe sich sagen: Fast ist es so, als wenn die Energie Reiki dadurch zeige, dass sie diesen Text nicht unterstützt.

² Siehe die Rezension von Melina Tobisch auf S. 30.

³ Hinzu kommt, dass es auf den Buchseiten, die dieser Abbildung unmittelbar folgen, zu inhaltlich widersprüchlichen Aussagen über die Usui-Brüder kommt. Zunächst heißt es, die Vornamen der drei Brüder der Familie Usui seien Mikao, Kun'iji und San'ya. Dabei sei Mikao der erstgeborene Sohn und sein Bruder San'ya der jüngste Sohn der Familie (woraus sich zwingend ergibt, dass Kun'iji der mittlere Sohn sein muss). Einige Seiten weiter heißt es dann jedoch, dass San'ya, der später beruflich als Arzt tätig war, nicht erfreut gewesen sei, dass sein jüngerer Bruder Kun'iji von Mikao die Reiki-Methode erlernte. Selbstverständlich können beim Schreiben auch mal kleinere Fehler passieren. Doch dies ist eine der wichtigsten Stellen im Buch, es ist davon auszugehen, dass der Text vor der Veröffentlichung mehrfach gegengelesen wurde, und offenbar ist niemandem diese inhaltliche Unklarheit aufgefallen. Man kann dies aus spiritueller Perspektive auch als ein energetisches Durcheinander an dieser Stelle im Buch einordnen. Auf jeden Fall mangelt es hier genau an dem, was dieser Buchabschnitt eigentlich bringen wollte: an Klarheit.

⁴ Aus der Gedenksteininschrift für Mikao Usui, zitiert aus: „Neu-Übersetzung des Gedenksteins beim Grabe des Mikao Usui“, Mark Hosak, in: Reiki Magazin-Sonderheft „Mikao Usui – Leben & Wirken“, olivers Verlag, S. 16ff.

⁵ So hat zum Beispiel das aus dem Buddhistischen stammende HRIH-Symbol, auf dessen Basis wohl das SHK-Symbol des 2. Reiki-Grades entstand, in Japan die Funktion eines allgemeinen Glücksbringers. Es ist also keinesfalls so, dass es nur Mönchen, Buddhisten oder spirituell praktizierenden Menschen bekannt ist, sondern es gehört vielmehr zur allgemeinen spirituellen Populärkultur Japans, so wie im Westen beispielsweise christliche Marienbildchen und -statuen oder Kruzifixe. Als ich 2004 in Japan war, gab es dort an vielen Orten Schweißbänder, Mützen und Hüte, auf denen das HRIH-Symbol gut sichtbar abgebildet ist, für wenig Geld offen in Souvenirläden und Kiosken zu kaufen.

einem öffentlichen Posting in sehr deutliche Worte gefasst hatte?

Fast scheint es so, als habe es genau dieser Zuspitzung bedurft, damit es zu der darauffolgenden durchbruchartigen Entwicklung kam, auf die wir nun immerhin schon seit 25 Jahren warten.

Mikao Usui, Tokio Yokoi & Kenjiro Tokutomi

Interessanterweise bedeutet dies nun nicht, dass jetzt, wo wir mit ziemlicher Sicherheit wissen, dass Mikao Usui tatsächlich als Person existierte, die Person Tokio Yokoi wieder von der Bühne verschwinden muss. Haben doch die Publikationen über ihn von Elizabeth Latham und Jojan Jonker einerseits eine Situation herbeigeführt, in der es erst zu dieser neuen Entwicklung kam. Und andererseits leuchtet es ein, dass es ziemlich wahrscheinlich ist, dass Mikao Usui und Tokio Yokoi sich kannten – oder zumindest voneinander wussten: Beide waren etwa zur selben Zeit im christlich-erzieherischen Netzwerk in Tokio tätig. Beide stammen aus alten japanischen Samurai-Familien. Und beide integrierten den christlichen Glauben in ihr Leben. Nach dem, was wir heute über Tokio Yokoi und Mikao Usui wissen, enthält die Reiki-Geschichte, wie Hawayo Takata sie erzählt hat, Motive aus ihrer beider Leben.

Wäre es nun nicht besser, das wissenschaftliche Lagerdenken hinsichtlich der Forschungen über Tokio Yokoi abzulegen und vielmehr gemeinsam weiterzuschauen, wo mögliche Verbindungspunkte zur Reiki-Methode liegen können? Oder zumindest sich nicht gegen jene Forscher zu stellen, die diesen Ansatz verfolgen möchten?

Wenn ich mir die Fotos, die uns von Mikao Usui vorliegen, anschau, also zunächst einmal das Foto, das allgemein bekannt ist und das auf vielen Reiki-Altären steht (das offenbar ein Stück weit stilisiert bzw. gezeichnet ist) – und zweitens das Foto in dem Buch „Das ist Reiki“ von Frank Arjava Petter auf Seite 61 (siehe auch im Reiki Magazin-Sonderheft „Mikao Usui – Leben und Wirken“, S. 31) – sowie drittens weitere Fotos, die aus dem Umkreis des Jikiden Reiki stammen und die Usui zusammen mit Schülern bzw. von ihm ausgebildeten Meistern zeigen ... dann ist es mein Eindruck, dass wir darauf nicht immer die selbe Person sehen. Die Physiognomik eines Menschen kann sich im Laufe vieler Jahre ändern. Doch diese Fotos stammen alle aus einem bloß vierjährigen Zeit-

raum, von 1922 bis 1926.

Das Posting von Justin Stein auf der Facebook-Seite *Justin B. Stein – Reiki Research* vom 23. März 2025 beinhaltet drei Fotos: 1. das allgemein bekannte, etwas stilisierte Foto von Mikao Usui, 2. ein Foto von Tokio Yokoi sowie 3. ein Foto von Kenjiro Tokutomi, einem Cousin von Tokio Yokoi.

Aus meiner Sicht besteht eine frappante Ähnlichkeit zwischen Kenjiro Tokutomi und Mikao Usui auf dem Foto in „Das ist Reiki“ von Frank Arjava Petter auf S. 61 (siehe auch im Reiki Magazin-Sonderheft „Mikao Usui – Leben und Wirken“, S. 31). Und dieselbe Ähnlichkeit besteht für mich auch zwischen Kenjiro Tokutomi und Mikao Usui auf weiteren Fotos, die aus dem Umfeld des Jikiden Reiki stammen (zum Beispiel zu dem Foto, das Usui und 20 von ihm ausgebildete Meister zeigt, in dem Buch „Jikiden Reiki“ von Tadao Yamaguchi, S. 66). Warum sieht der Cousin von Tokio Yokoi mehr oder weniger aus wie Mikao Usui? Vielleicht kann hier das Jikiden Reiki Kenkyukai International Head Office zur Aufklärung beitragen.

Die Rolle von Chujiro Hayashi

Nach dem, was ich von Elizabeth Latham weiß, forscht sie weiter dazu, inwieweit es eine Bekanntschaft zwischen Kenjiro Tokutomi, der Tokio Yokois Cousin war, und Chujiro Hayashi gab. Aus Elizabeths Sicht ist gar eine freundschaftliche Beziehung der beiden ziemlich wahrscheinlich.

War die Begründung der Reiki-Methode vielleicht ein gemeinschaftliches Wirken mehrerer Menschen, die alle einen mehr oder weniger stark ausgeprägten christlichen Hintergrund hatten und die dabei Symbole und Worte verwendeten, von denen erwartet werden konnte, dass sie innerhalb der japanischen Gesellschaft gut angenommen werden würden? Mit dem Ziel, das aus dem Christlichen kommende Handauflegen (das es so im Buddhismus kaum gibt) in buddhistisch geprägten, zur japanischen Kultur⁵ gehörigen Zusammenhängen gesellschaftlich zu etablieren?

Und welche Rolle spielte Chujiro Hayashi in dem Ganzen? Elizabeth Latham hat weitere Veröffentlichungen aus ihren Archiven in Aussicht gestellt, die mehr Licht auf die Rolle Chujiro Hayashis bei der Entwicklung der Reiki-Methode werfen könnten.



Lebenslauf Mikao Usui 1885-1904

Überblick des Lebenslaufs von Mikao Usui von 1885 bis 1904, wie von Dr. Justin Stein in seinem Posting am 12. April 2025 auf seiner Facebook-Seite *Justin B. Stein – Reiki Research* zusammengefasst, aufbereitet und vorgestellt, basierend auf den Forschungsergebnissen des Reiki-Geschichtsforschers Min Wang aus Taiwan.

Die Angaben stammen aus einem von Mikao Usui handschriftlich verfassten Lebenslauf von 1904, wohl anlässlich seiner damaligen Tätigkeit in Taiwan. Die Hinweise in Klammern wurden von Justin Stein freundlicherweise für eine bessere Zugänglichkeit dem ursprünglichen Text hinzugefügt. Die Jahres- und Monatsangaben nach dem westlichen Kalendersystem stammen ebenfalls freundlicherweise von Justin Stein.

März 1885

(im Alter von 19 Jahren):

Abschluss an der Mittelschule der Gifu Kayo-Schule

April 1885 - Februar 1886

(im Alter von 19 bis 20 Jahren):

Tätigkeit für die Präfektur Gifu, Monatsgehalt: 7 Yen

März 1886 - Dezember 1888

(im Alter von 20 bis 23 Jahren):

Stellvertretender Manager der Mino Products Association (in der Stadt Mino, in der Präfektur Gifu), Monatsgehalt: 15 Yen

April 1889 - Juli 1891

(im Alter von 23 bis 26 Jahren):

Englisch-Studium an der Kanda Taisei Gakkan in Tokyo (heute: Taisei High School)

Mai 1892 - August 1894

(im Alter von 26 bis 28 Jahren):

Tätigkeit als Gründer und Lehrer an der Kanda Nisshin Gakkan, (einer Schule in Tokyo), die das Ziel hatte, besonders begabte Schüler zu fördern

März 1893

(im Alter von 27 Jahren):

Absolvent der Kanda Shibun Gakkai (deren Lehrinhalte sich auf die klassische chinesische Sprache beziehen) im Fachbereich Literatur; Studium der Psychologie bei Dr. Motora Yujiro (einem der ersten experimentellen Psychologen Japans, der später im selben Jahr den ersten Lehrstuhl für Psychologie an der Kaiserlichen Universität Tokyo erhielt)

April 1893

(im Alter von 27 Jahren):

Eintritt an der Japan Law School (heute: Nihon Universität) im zweiten Studienjahr (wo er das erste Semester des dritten Jahres absolvierte)

Anm. d. Red.: Japan Law Schule

> dtsch.: Japanische Schule der Rechtswissenschaften

März 1894

(im Alter von 28 Jahren):

Erhalt einer Grundschullehrer-Lizenz vom Präfekturbüro Tokyo

Mai 1895 - Dezember 1896

(im Alter von 29 bis 31 Jahren):

Studium der Psychologie und der Philosophie an der „American Hocking (or Hawking?) School“

Januar 1897 - Dezember 1898

(im Alter von 31 bis 33 Jahren):

Berufliche Tätigkeit in San Francisco, USA, Monatsgehalt: 75,- US-Dollar

März 1899 - Februar 1903

(im Alter von 33 bis 37 Jahren):

Tätigkeit als Gründer und Leiter einer wohltätigen Schule sowie einer Grundschule in Fukagawa für ein US-amerikanisches christliches Frauenmissionswerk (wahrscheinlich für die Women's Foreign Missionary Society der methodistisch-episkopalen Kirche), Jahresgehalt: 300,- US-Dollar

Juni 1899 - August 1901

(im Alter von 33 bis 35 Jahren):

Gründung und Leitung einer Abendschule in Nord-Asakusa, Tokyo (wohl ebenfalls für die Women's Foreign Missionary Society der methodistisch-episkopalen Kirche)

März 1903 - Mai 1904

(im Alter von 37 bis 38 Jahren):

Tätigkeit als Berater für die Tanaka Iron Works in Fukagawa, Monatsgehalt: 50 Yen
Anm. d. Red.: Tanaka Iron Works
> dtsch.: Tanaka Eisenwerke

In dem Interview mit Mikao Usui, das als Teil des Reiki Ryoho Hikkei bekannt ist, dem Handbuch der Reiki-Methode, das aus dem Umkreis der Usui Reiki Ryoho Gakkai bekannt ist (in: „Das ist Reiki“ von Frank Arjava Petter, S. 64-69, sowie im Reiki Magazin-Sonderheft „Mikao Usui – Leben und Wirken, S. 36f), lesen wir die folgenden Sätze von Usui:

„Unser Reiki Ryoho ist etwas absolut Originelles (im Sinne von ursprünglich, Anm. d. Red.) und nicht mit irgendeinem anderen Weg der Welt zu vergleichen.“

„Ich möchte diese Methode für die Öffentlichkeit verfügbar dem Wohl der Menschheit darlegen.“

Warten wir ab, was zukünftige Forschungen noch über die Anfänge der Reiki-Methode erbringen werden.

Es bleibt spannend.

Der ganzheitliche Blick

Es gibt etwas Ganzheitliches, das allem zugrunde liegt. Aktuelle quantenphysikalische Forschungsansätze ermöglichen neue Sichtweisen auf das Leben, das Systemische, auf Wechselwirkungen untereinander, auf „das Große Ganze“ – im Spirituellen wie auch in der Wissenschaft. Ursula Hübenthal, Expertin für Interdisziplinäres Denken, teilt ihre Einsichten dazu.

Alle Teile der Materie, ob Elektronen, Atome, Moleküle, jede einzelne Zelle und jedes Organ haben ihre eigene spezifische Schwingung, anhand der sie auch identifiziert werden können. Über ebendiese spezifische Schwingung kann sowohl diagnostiziert als auch therapiert werden. Je größer die jeweils betrachtete Einheit* im Körpersystem, umso komplexer ist das Schwingungsmuster, aber es ist nichtsdestoweniger jeweils charakteristisch.

Ordnung & Strukturen

Für jede lebende Struktur und auch für jede Funktion gibt es eine Ordnung. Alles zusammen ergibt die Ordnung des gesamten Organismus. Auf jeder Ebene dieser hierarchisch gegliederten Ordnungsebenen können Störungen auftreten, und je höher in der Hierarchie die Störung angesiedelt ist, umso stärker betroffen ist der Rest des gesamten Körpers bzw. umso gravierender ist das Krankheitsgeschehen.

Wichtig ist, dass diese „Ordnung“ von einer darüberliegenden Ebene bestimmt wird. Sie hängt ab vom Zweck der jeweiligen Einheit. Es ist das Ganze, das funktionieren soll, und von dort her muss gedacht werden, wenn man die Ordnung verstehen will („Systemdenken“). Etwas ist – in kleineren Einzelteilen oder als Ganzes – „aus der Ordnung“, wenn seine Bau-

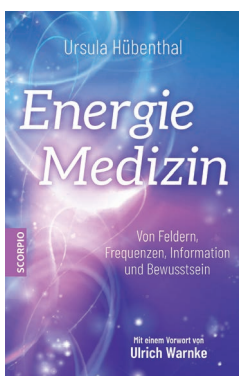
steine und Funktionen nicht mehr richtig aufeinander abgestimmt sind. Hier wird nicht zufällig eine Metapher aus der Musik verwendet: Fritz-Albert Popp und andere vergleichen den Körper mit einem Orchester, in dem es um das harmonische Zusammenspiel geht. Was wann harmonisch ist, hängt vom Stück als Gesamtkomposition ab, und da steckt eine „Gesamtidee“ (ebender Zweck) dahinter.

Komplexität

Wir versuchen bei unserem Denken meist, Grenzen zu setzen, um überschaubare Bereiche zu schaffen. Die Dinge sind oft sehr komplex, und wir können nicht alles auf einmal betrachten, geschweige denn alle Wechselwirkungen zwischen den „Einzelteilen“ der Dinge und der uns als getrennt erscheinenden Dinge wiederum untereinander erfassen. Wir sollten aber bei unseren Untersuchungen von einem der Systemteile nicht vergessen, dass es diese vielfältigen Beziehungen gibt und die verschiedenen Regelkreisabläufe nahtlos ineinander übergehen!

Sicher kann man eine Leber untersuchen, und es ist sinnvoll, dieses Organ mit einem eigenen Namen zu belegen. Seine Funktion ist aber nicht angemessen bzw. vollständig aus dieser abgetrennten Betrachtungsweise zu erklären, sondern nur unter Bezugnahme auf den ge-

Lesetipp:



Erhältlich u.a. hier:
www.scorpio-verlag.de



© Kateryna Kovarzh - stock.adobe.com

samen Organismus. Schon die Hinzunahme des „Funktionskreises Leber“, wie ihn die Meridianlehre versteht, geht um vieles weiter. Noch ganz andere Dimensionen kommen dazu, wenn man den emotionalen Zustand „Wut, Zorn“ miteinbezieht, der diesem Organ zugeordnet wird.

Das Gesamtbild verstehen

Gerade in der Medizin ist es wichtig, das Gesamtbild zu verstehen. Eine ganzheitliche Regulation muss die zahlreichen Wechselwirkungen im Organismus und die verschiedenen Hierarchie-Ebenen der Steuerung miteinbeziehen. Wir sind weit davon entfernt, alle Regelkreise zu verstehen, die im Körper ablaufen, und kennen erst recht nicht alle Verknüpfungen und Überschneidungen dieser untereinander. Wenn man an einer Stelle eingreift, können „Nebenwirkungen“ an ganz anderen Stellen auftreten, die man gar nicht als im Zusammenhang damit stehend erkennt. Jeder reduktionistische Ansatz kann deshalb schwerwiegende Folgen haben, während die energiemedizinischen Ansätze grundsätzlich systemisch denken.

Wenn dieser ganzheitsmedizinische Ansatz die zahlreichen Wechselwirkungen berücksichtigt, die es im Körper gibt, kann nicht mehr wundern, dass es immer um sehr individuelle

Behandlungen geht, die nicht über Standardmessverfahren und Doppelblindstudien miteinander verglichen werden können. Hier wird ein bestimmter Parameter herausgegriffen und isoliert betrachtet, aber er ist nun mal nicht isoliert vom Restgeschehen zu begreifen.

Ganzheitlichkeit

Der energetische Ansatz ist in der Lage, ein ganzheitliches Fundament für die Medizin zu liefern; er bezieht alle an Gesundheit und Heilung beteiligten Faktoren einschließlich des Bewusstseins mit ein. Diese Betrachtungsweise der Vorgänge im Körper verlangt eine Änderung im Denken, so wie die Erkenntnisse zum Energie-Begriff eine Änderung der Vorstellung von dem, was Materie ist, fordern. Sie ist Voraussetzung für ein Verständnis dessen, was im energetischen Gesamtsystem „Körper“ passiert und warum. *„Die Materie selbst ist ein energetischer Prozess.“* Sie ist „letztlich ein Energiemuster – und das Feld das dazugehörige Organisationsprinzip, ohne das sich die Materie auflösen würde. Einstein nannte dieses Ordnungsmuster das ‚universale Feld‘.“ ■

Anmerkung

* Ken Wilber spricht hier von verschiedenen „Holons“, das heißt, man kann auf verschiedenen Ebenen die jeweils bestehende Einheit betrachten bzw. untersuchen. Das Atom bildet eine Einheit, die Teil ist von der größeren Einheit eines Moleküls, welches wiederum eingebunden ist in den Verband einer Zelle. Viele Zellen bilden die Einheit „Organ“ usw., und das hört nicht beim „ganzen Lebewesen“ auf, denn auch das ist wieder eingebunden in größere Zusammenhänge. Wichtig ist, dass man sich jeweils beim Betrachten eines Holons der Tatsache bewusst ist, dass es immer Teil eines größeren Ganzen ist.

Buchauszug aus: „Energiemedizin“, Ursula Hübenthal, Scorpio Verlag, München 2023, S. 198ff – Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Verlages.

Ein Fest für die Sinne

Im April feierte der Reiki-Verband Deutschland e.V. sein 20-jähriges Jubiläum in Gersfeld, in der schönen Rhön. Und das Reiki Magazin feierte mit. Der Anlass war ebenfalls ein Jubiläum: 30 Jahre Reiki Magazin! Oliver Klatt berichtet.



Schon die Anreise zum RVD-Frühjahrsworkshop 2025, tags zuvor bei strahlender Sonne, war eine reine Freude.

Am Freitagnachmittag durften Jürgen Kindler, der Begründer des Reiki Magazins, und ich nach der Eröffnung durch den RVD-Vorstand dann den diesjährigen Workshop mit einem *Reiki Talk* beginnen. Es ging um „40 Jahre Reiki in Deutschland“ sowie in Europa: Ein Rückblick darauf, wie Reiki zu uns kam und wie die gesellschaftliche Integration der damals völlig neuen spirituellen Heilmethode in Deutschland ablief.

Ein Agnihotra-Feuerritual am Abend, bei sommerlichem Wetter draußen im Atrium der Gersfelder Stadthalle, brachte beschauliche Momente – und eine kraftvolle Energie an den Ort wie auch in die Gruppe.

Am Samstagvormittag ging es weiter mit *Heilsamen Geschichten* von Carsten Kiehne, die allgemein großen Anklang fanden, und einem interessanten, kundigen Vortrag von Regina Zipfl über die *Metamorphische Methode*.





Der Nachmittag begann mit dem obligatorischen Gruppenfoto (mit rd. 60 Teilnehmenden war der Workshop dieses Jahr sehr gut besucht) ... und ging weiter mit den drei inspirierenden Workshops *Breathwork & Klang* von Nicolle Fesser, *Reiki & Düfte* von Sarah Wiesner und *Energiebilder – Farben für die Seele* von Andrea Leitold. Allesamt ganz wunderbare Möglichkeiten, kreative und heilsame Impulse für sich aufzunehmen und umzusetzen.

Am frühen Abend startete schließlich das lange angekündigte, große spirituelle Kostümfest, mit Sektempfang, Buffet, Line-Dance, DJ & Tanz. Die vielen kreativen Kostüme und die schöne ausgelassene Stimmung an diesem feierlichen Abend sind hier auf den Fotos zu sehen und werden den Teilnehmenden sicherlich noch lange in Erinnerung bleiben.

Am Sonntag endete der Workshop mit einem längeren Vortrag zum Thema *Aurachirurgie* von Harald Lipp – ein recht intensives Thema zu einem eher speziellen Bereich feinstofflicher Heilung, mit praktischen Übungen direkt im Anschluss.



Insgesamt war es ein tolles Wochenende – und mit dem feierlichen Abend am Samstag, in spirituellen Kostümen, eine sehr besondere, einmalige Veranstaltung dieser Art in der deutschen Reiki Community.

Ein Dank an alle, die dem RVD und uns ihre Fotos zugesandt haben!



Gendai Reiki Hô Seminare

1. Grad (Shoden) / 250.- € / 2 Tage
2. Grad (Okuden) / 350.- € / 2 Tage
3. Grad (Shinpiden/Meistergrad) 450.- € / 2 Tage
4. Grad (Gokuikaiden/Lehrergrad) 1.100,- €

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

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

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



LUST ZU LEBEN

Freiheit durch Verbundenheit
im Berufs- und Privatleben

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



Sabine Hochmuth

Infos:
www.lust-zu-leben.de

LUST ZU LEBEN
Sabine Hochmuth



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 Semintage 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 Lüdtker); 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

Schnecken

„Wie sieht es aus in der Welt?“

So kommt eine Schnecke

gelegentlich aus ihrem Haus hervor

um zu schauen ...

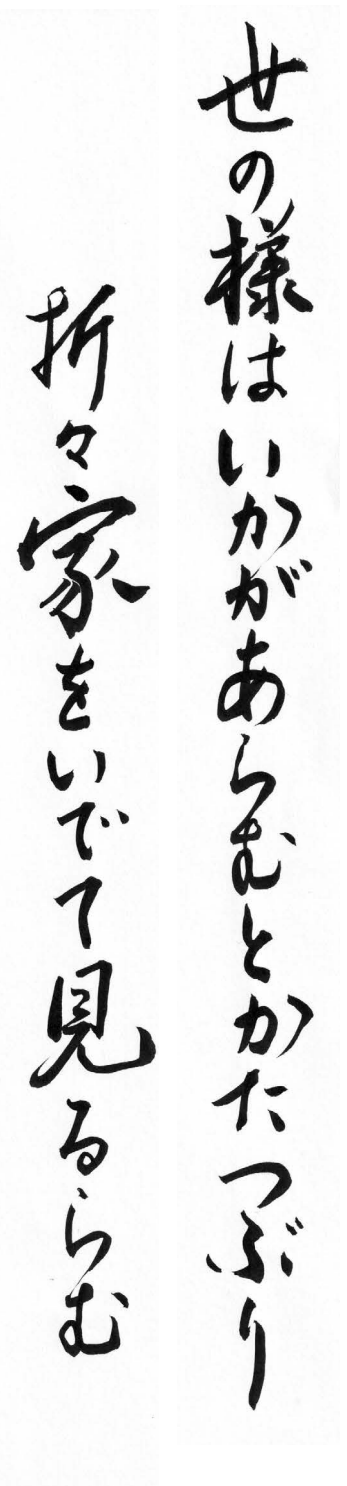
Kommentar von Hiroko Kasahara:



Der Dichtung liegen oft Beobachtungen in der Natur zugrunde. Solche Vorgänge bewegen uns innerlich, wir können viel von der Natur lernen und wichtige Erkenntnisse durch sie gewinnen. Der Meiji-Kaiser hat das Verhalten von Schnecken beobachtet. Ihr Schneckenhaus ist für sie ein Schutz, dorthin können sie sich bei Gefahr zurückziehen und dort ausruhen. So können sie von allem etwas Abstand nehmen. Auch für uns Menschen ist es manchmal wichtig, dass wir Abstand nehmen von äußeren Dingen und uns zurückziehen, um ganz in uns gekehrt zu innerer Ruhe zu gelangen. Der Meiji-Kaiser beschreibt in diesem Gedicht, wie Schnecken ab und zu aus ihrem Haus hervorkommen, um zu schauen, was in der Welt um sie herum gerade so los ist. Wenn wir uns nur zurückziehen und uns völlig von der äußeren Welt abkapseln, um Ruhe zu haben, werden wir weltfremd. Das Verhalten der Schnecken kann uns aufzeigen, wie wir die richtige Balance zwischen einerseits Rückzug und andererseits Rückkehr in die äußere Welt finden.

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.



Text und Kalligraphie:
Hiroko Kasahara

Reiki in wilden Zeiten

Ich weiß nicht genau, wie lange ich schon darüber schreibe bzw. spreche, dass wir in wilden Zeiten leben. Irgendwann zu Anfang der Pandemie kamen mir die ‚wilden Zeiten‘ als Sammelbegriff für das in den Kopf, was ich um mich herum wahrnahm. Das muss so im Frühjahr 2020 gewesen sein, denn im März 2020 erklärte die WHO Covid-19 offiziell zur Pandemie. Von Anfang an warb ich dafür, dass wir mit Reiki ganz viel für uns und auch für das kollektive Energiefeld tun können – wenn man uns denn lässt bzw. wir Wege finden, und wenn man weiß, was mit Reiki alles möglich ist.

Wenn ich mich in der Welt umschaue, komme ich zu dem Schluss, dass es nicht wirklich ruhiger geworden ist in den letzten fast fünf Jahren: Die heutigen Zeiten sind nicht weniger wild. Ich sehe Kriege und weltweite Konflikte, Überschwemmungen und zugleich zunehmende Verwüstung, Migration und schwierige Integration, Ressourcenknappheit und sinnlose Verschwendung, Reichtum und wachsende Armut, Isolation und Vereinsamung – und vieles andere, das für mich unverständlich, unglaublich, ungerecht, unausgewogen usw. ist.

Mit dieser Einschätzung bin ich nicht alleine: Laut dem Future Risks Barometer 2024 von Ipsos¹ glauben 90 Prozent der weltweit Befragten, dass die Anzahl der Krisen zunimmt, und 91 Prozent sind der Meinung, dass diese Krisen ihr Leben stärker beeinflussen. Spannend finde ich an den Ergebnissen dieser Studie² auch, dass das Gefühl der Verwundbarkeit zunimmt: 77 Prozent fühlen sich durch Umweltverschmutzung gefährdet, 73 Prozent durch Cybersicherheitsrisiken und 77 Prozent durch den Klimawandel. Insgesamt erreichen 22 von 25 untersuchten Lebensrisiken Rekordwerte in der wahrgenommenen Verwundbarkeit.

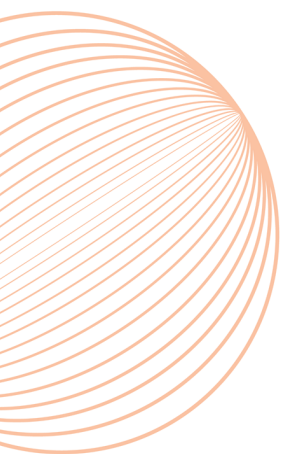
Umso dankbarer bin ich, dass ich Reiki habe. Reiki macht mich unabhängiger vom Weltgeschehen. Reiki gibt mir das Werkzeug in die Hände, mit dem ich mich stärken und mir selbst Gutes tun kann, denn: Reiki ist Hilfe zur Selbsthilfe. Reiki hilft mir, mich auf's Wesentliche zu besinnen – und in dem Moment wird

alles andere relativ. Reiki unterstützt mich darin, in meiner Mitte zu bleiben, wenn es draußen herausfordernd oder gar ungemütlich wird. Reiki macht mich klarer und fokussierter, denn es ermöglicht mir zu erkennen, was zu mir gehört und was meinen Werten entspricht. Und Reiki stärkt mich darin, zu dem zu stehen, was ich für mich als richtig und wahr erkannt habe. Es macht mich also auch mutiger, gelassener und selbstbewusster. Dank Reiki muss ich viele der menschlichen Spielchen nicht mitspielen, um mich anerkannt, wertvoll oder sonstwie gesehen zu fühlen.

Reiki macht resilient. Die Definition des Begriffes Resilienz leitet sich von dem englischen Wort „resilience“ ab, das Belastbarkeit, Anpassungsfähigkeit, Spannkraft, Widerstandskraft oder Elastizität bedeutet. Diese Worte machen schon recht deutlich, um was es geht. In Bezug auf die menschliche Psyche bedeutet Resilienz die Fähigkeit, belastende Lebensumstände gut zu meistern und mit negativen Ereignissen umzugehen, ohne dauerhafte Beeinträchtigungen davon zu tragen. Das Gegenteil wird mit Vulnerabilität beschrieben, der Verwundbar- oder Verletzbarkeit, die sich darin äußert, dass Menschen nicht in der Lage sind, Herausforderungen, wie Krisen oder Katastrophen, aus eigener Kraft zu bewältigen.

Kernmerkmale von Resilienz sind:

- Widerstandskraft, also eine innere Stärke gegenüber Stress, Druck oder Schicksalsschlägen
- Anpassungsfähigkeit, also ein flexibler Umgang mit Veränderungen
- Selbstwirksamkeit, also das Gefühl, Herausforderungen selbst beeinflussen zu können
- Optimismus, also die Überzeugung, dass sich Dinge zum Guten wenden können
- Akzeptanz, also Dinge anzunehmen, die nicht zu ändern sind
- Lösungsorientierung, also die aktive Suche nach Wegen, um mit Situationen umzugehen
- Nutzung von Netzwerken, also Unterstützung anzunehmen sowie soziale Bindungen zu pflegen



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.

Die gute Nachricht ist: Resilienz ist keine angeborene Eigenschaft, sondern entwickelbar. Sie kann im Laufe des Lebens durch Erfahrungen, innere Arbeit, Coaching, Therapie und andere Methoden wie Achtsamkeit, Meditation oder eben durch Reiki gestärkt werden. Als Reiki-Praktizierende/r weißt Du das sicherlich. Nach meiner Erfahrung verändert sich nicht nur energetisch vieles, sondern auch ganz praktisch im Lebensalltag, wenn wir unsere Widerstandsfähigkeit mit Reiki fördern:

- Auf der spirituellen, energetischen Ebene können wir mittels Reiki unser Urvertrauen stärken und dieses Gefühl, getragen zu sein, ist vor allem in wilden Zeiten echt Gold wert. Ein wesentlicher Aspekt ist hier für mich auch die Entwicklung hin zu einem besseren Gefühl der inneren Führung, d.h. die Intuition wird deutlicher spürbar. Und mit der Harmonisierung der Lebensenergie fühlen wir uns auch mehr „im Fluss“, was den Alltag immens erleichtert.
- Auf der mentalen Ebene erreichen wir einen klareren Geist, d.h. wir erleben weniger Gedankenchaos und mehr innere Ausrichtung, und wir entwickeln mit der Zeit ein besseres Gespür für's Wesentliche. In der Regel grübeln wir auch weniger, weil dank der Reiki-Praxis eine mentale Distanz zu Sorgen entsteht – da sind die Lebensregeln ein wahres Zaubermittelchen.
- Auf der emotionalen Ebene nehme ich auch bei meinen Reiki-SchülerInnen immer wieder einen insgesamt gelasseneren Umgang mit Emotionen wahr, d.h. Gefühle können da sein, ohne einen zu überwältigen. Oft ist auch so eine innere Ruhe spürbar, wie ein innerer Kern, der selbst in turbulenten Zeiten stabil bleibt. Hilfreich finde ich zudem, dass Reiki einen liebevolleren Umgang mit sich selbst fördert – und mehr Selbstmitgefühl schadet wahrscheinlich keiner von uns.
- Auf der körperlichen Ebene bringt Reiki uns in eine tiefere Entspannung, wodurch der Schlaf, ebenso wie Stresssymptome, z. B. Verspannungen, Nervosität und Magenprobleme, sich verbessern können. Zugleich lässt uns diese bessere Körperwahrnehmung dann auch mögliche Warnzeichen früher erkennen sowie beheben.
- Auf der sozialen Ebene, also hinsichtlich unserer Beziehungen, habe ich festgestellt, dass wir mit Reiki die Möglichkeit haben, souveräner in Konflikten und auch aktiver in Bezug



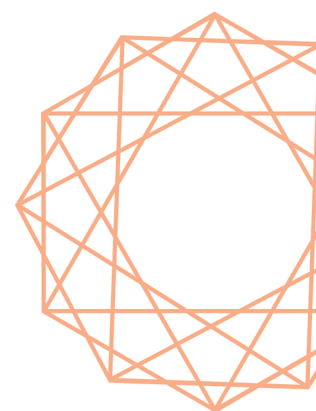
auf die Gestaltung des Lebens zu agieren. Ich durfte z. B. lernen, gesündere Grenzen zu setzen, ohne schlechtes Gewissen, und ich fühle mich innerlich stabiler, auch wenn im Außen Chaos ist.

Wenn ich auf meine über 20-jährige Laufbahn als aktive Reiki-Anwenderin zurück schaue, lässt sich zusammenfassend sagen, dass Reiki mir geholfen hat, ein sicheres Zuhause in mir selbst zu finden – und genau das macht resilient. Die Gassho-Meditation, inklusive der Rezitation der Lebensregeln, sowie deren Verinnerlichung und bewusstes Anwenden und Leben im Alltag waren und sind für mich der wesentlichste Faktor. Wenn ich meinen Fokus auf das richtige, was ich in meinem Leben haben möchte, und nicht auf das, was im schlimmsten Fall passieren könnte, lenke ich mein Leben aus eigener Kraft in die gewünschte Richtung: Gerade heute Sorge dich nicht! Und ich kann durch das regelmäßige Handauflegen mein gesamtes Körper-Geist-Seele-System positiv beeinflussen, indem ich so u.a. mein Nervensystem beruhige. Was für ein großartiges Geschenk!

Quellen:

¹ <https://www.ipsos.com/de-ch/11-welle-des-future-risks-barometers-einer-welt-der-polykrise-war-das-gefuhl-der-verwundbarkeit>

² Die Studie „11. Welle des Future Risks Report“ von Ipsos und AXA wurde am 14.10. 2024 veröffentlicht. Sie wurde unter einer Stichprobe von 19.000 Personen durchgeführt, die repräsentativ für die nationale Bevölkerung in 15 Ländern der Welt sind, sowie unter mehr als 3.000 Risikoexperten in 50 Ländern. Sie misst und klassifiziert das Ausmaß der Angst, aber auch das Gefühl der Verletzlichkeit angesichts von 25 verschiedenen Lebensrisiken.



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

Frische kalte Gemüse-Joghurt-Suppe

... mit allem, was der Garten hergibt. Gerade zur heißen Jahreszeit, wo auf die Flüssigkeitszufuhr im Körper besonders geachtet werden sollte, bietet sich diese leckere kalte Suppe an. Je nach Gemüsebestand im Garten oder im Lebensmittelgeschäft Deiner Wahl ist sie einfach und preiswert zuzubereiten – und hat dennoch das gewisse Etwas.

Zutaten & Zubereitung:

Man nehme eine rote Gemüsezwiebel, schneide sie klein und röste sie in einem mit Sonnenblumenöl erhitzten Topf an.

Mit 2 Liter klarer Gemüsebrühe ablöschen.

3 Möhren, 1 Lauch, 1 Zucchini und 1 Paprikaschote in kleine Stücke schneiden und in die kochende Brühe geben.

Wer die Suppe etwas sämiger mag, füge noch ca. 3 kleingeschnittene rohe Kartoffeln dazu und koche alles so lange, bis das Gemüse gar ist.

2 kleingeschnittene Zehen Knoblauch, Meersalz und bunter Pfeffer runden die Suppe ab.

Nun das Ganze pürieren und 250 ml Joghurt in die fertige Suppe geben. Gut durchrühren.

Als Beilage die Suppe mit verschiedenen Kräutern wie Petersilie, Basilikum, Bärlauch, gekochten Möhren und Paprika sowie Chicorée dekorieren.

1 Zucchini und 1 rote Zwiebel mit Thymian anbraten und ebenfalls zur Suppe reichen.

Kalt schmeckt sie wunderbar erfrischend, und auch warm ist sie vortrefflich!

Ich wünsche Euch viel Freude beim Nachkochen und einen schönen Sommer!



Petra Glaß
Reiki-Meisterin & -Lehrerin
aus Bremervörde
www.reiki-cook.de



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

Naturreine ätherische Öle

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

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

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



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



Soli-Chlorophyll-Öl S 21



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

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

Sitzende Tätigkeiten und Computer-Arbeit

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

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

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

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

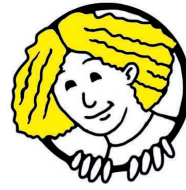
Viel Freude und Entspannung mit dieser wundervollen Kräuterölmischung wünscht Ihnen

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



**BESUCHEN SIE
UNS ONLINE**

Lucy Licht



„Lucy & die Vögel“

1



2



3

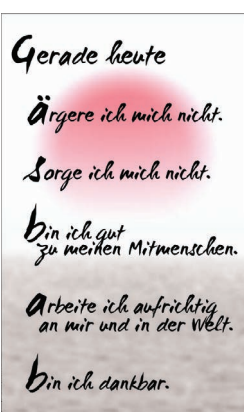
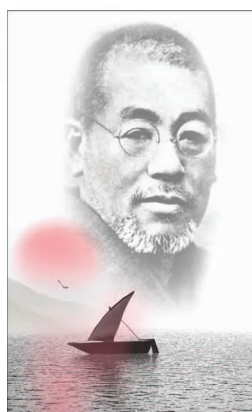


Idee:
Oliver Klatt
Zeichnung:
Janine Warmbier

Sommer-Shopping

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

Heilfolie „Mikao Usuis Lebensregeln“



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

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

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

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

Heilfolie „Reiki - Spirituelle Lebensenergie“



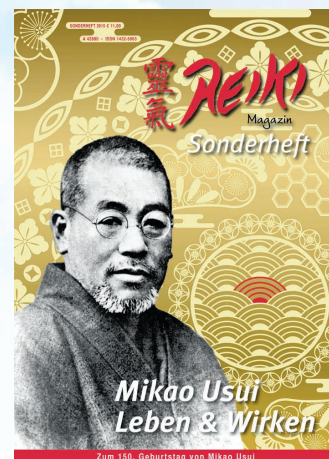
Energetisierte Folie, mit Reiki-Schriftzeichen.
Die Folie wirkt auf geistiger Ebene und unterstützt energetisch das Fließen von Reiki. Die bei der Herstellung angewandten Prinzipien stehen im Einklang mit den Prinzipien der Informationsmedizin.

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

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

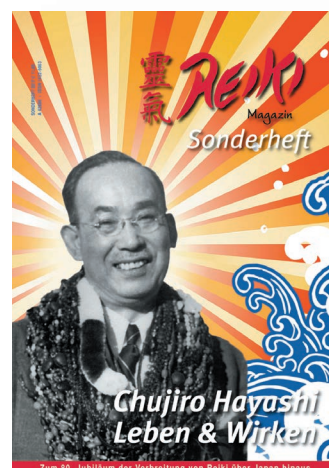
► Mehr dazu im Reiki-Shop auf www.reiki-magazin.de

M. Usui-Sonderheft



1 Expl.: **11,80 €**

Hayashi-Sonderheft



1 Expl.: **11,80 €**

Takata-Sonderheft



1 Expl.: **11,80 €**

Alle Preise inkl. MwSt., zzgl. Versandkostenpauschale: Inland: 3,80 € / EU-Ausland: 6,80 € / Sonstiges Ausland nach Aufwand

Ja, ich bestelle:

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

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

Ich beahle per:

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

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

Für Neukunden:

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

Bitte Artikel und Rechnung an:

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Land:

Reiki-Branchenbuch

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

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

Deutschland

PLZ 4000

Naturärztin NVS IMA
Maya Schnorf
Wendelinweg 6a
4613 Rickenbach, Schweiz
www.mayaschnorf-reiki.ch
info@mayaschnorf-reiki.ch
REIKI-Ausbildungen seit 1998.
Das REIKI-Buch «Eine Lebensrei-
se in die neue Dimension» REIKI
als Wegbegleiter und die REIKI-
Karten «Auf zu neuen Ufern!»
sind ab Juni 2023 (25-jähriges
Praxisjubiläum) erhältlich. Alle 3
REIKI-Grade – Lehrer – Lehrer-
Meister – Meisterausbildungen
werden angeboten.

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 Tettnang
Tel.: 07542-4074832

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

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-
nachungen 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-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



VitaZapper®
natürlich gesund

Fühl dich gut mit Bioresonanz
www.vitazapper.de



Powered by **viGeno**

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

Empfohlen von
Ärzten und
Heilpraktikern

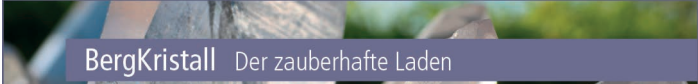


Simone Grashoff
Reiki Meisterin und Lehrerin
Mitglied in „The Reiki Alliance“

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

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

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

Seminarzentrum Klatt

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

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

Heilpraxis Birgit Grobbeck

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

RAMIPURA

Reiki-Akademie, Prävention, Ganzheitliches Gesundheitsmanagement, Mandy Ibsch
Gesundheitspraktikerin, 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

PLZ 20000

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

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

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

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

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

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. Aus-
 tauschabende

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

PLZ 30000

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, Aus-
 tauschtreffen



Kerstin Drefke-Laudahn
 REIKI Lehrerin/Meisterin
 49492 Westerkappeln
 Bergstr. 10
 Tel.: 0151-11242602
 keshija@web.de,
 www.reiki-kerstin.com
 Lehrerin I. bis VII. Grad sowie
 Lehrerausbildung für alle Grade.
 REIKI Treffen jeden 1. Mittwoch
 im Monat, Ganzkörperbehand-
 lung, 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 schama-
 nischer und psychotherapeuti-
 scher Arbeit

PLZ 60000

Praxis für Entspannung
 & Beratung
 Shanta Nicole Richter B.A.
 Heilpraktikerin (Psychotherapie),
 Reiki-Meisterin/-Lehrerin
 60433 Frankfurt
 Im Geeren 121
 Tel.: 069-612194
 Mobil: 0159-01450488
 info@shanta-richter.de
 www.shanta-richter.de
 Seminare aller Grade, Coaching,
 Familienstellen, Frauenkreise

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

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 Men-
 schen, 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



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



PLZ 70000

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

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

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

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

PLZ 80000

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

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

Seminarzentrum Isabella Petri
83370 Seeon, Wattenham 33
Tel./Fax: 08624-2817
Email: IsabellaPetri@aol.com
www.IsabellaPetri.de
Reiki 1. Grad bis Lehrerausbil-
dung, Tradit. Reiki-Ausbildung
des Usui-Systems;
Mitglied Reiki-Alliance Deutsch-
land e.V.; Reikitreffen und Be-
handlungen; Bewusstseinsarbeit
in Einzelsitzungen, Intensivsemi-
naren und als Firmentraining

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

PLZ 90000

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

Zypern

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

Spanien

Instituto RAM
El Almacén
Aliz Gabriele Ruchatz, Reiki Aus-
bildungen 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 ME-
DITERRÁNEO: Ausbildung in alle
Grade, auch individuell. Reikibe-
handlungen. Sitzungen und Aus-
bildung in Therapeutischen Rück-
führungen, Familienaufstellungen
und Bachblüten. Meditation und
Energiearbeit. Lebensberatung.

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 Usuis Geburtsort, Zazen-Workshop am Mt. Hiei und Shakyo-Workshop in Kyoto. Nach dem Austauschtreffen mit japanischen Reiki-Praktizierenden, sofern es seine Gesundheit erlaubt, feiern wir mit Olivers Lehrer und Gründer der Gendai Reiki Methode, Hiroshi Doi gemeinsam seinen 90. Geburtstag. Mehr Infos und pdf der Reisebeschreibung auf www.holistika.de, für Bildeindrücke der letzten Reisen, bitte auf www.facebook.com/holistika.de in der timeline auf 2023 bzw. 2019 runterscrollen.

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

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

Indien-Reisen

„Touching India's Heart“ Reisen mit allen Sinnen erleben. Eintauchen in die verzauberte tropische Landschaft Südindiens, Keralas. Lass Dich berühren auf allen Ebenen, durch Ayurveda-Massagen, Yoga, Meditation, Reiki, exotische Küche und das „Einfach nur sein“. Inspirierende Ausflüge zum Tempel, Ashram, Hausboot-Tour in die Backwaters, Elefanten füttern, Bergtour mit Dschungel und Teeplantagen und einiges mehr erwartet Dich, um einzutauchen in eine Andere Welt und zu Dir. Special Angebot: Palmblattlesung (Bangalore) sowie Nordindien-Tour (Delhi, Varanasi).

Info und Anmeldung: Simone Grashoff

Tel.: 0049-(0)176-20801555

Email: welcome@touching-indias-heart.com

www.touching-indias-heart.com

Online-Kurse

Online-Kurs „Acht Reiki-Techniken für Tiere erlernen“ ab 7. Juli und wieder ab 8. Sept. 25 mit Iljana Planke. Tipps dazu in meinen Büchern „Reiki-Techniken für Tiere“, Leseproben und Infos zum Kurs:

www.Reiki-fuer-Tiere-Seminare.de
und 0177-1956847

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 4/25 ist am 19.08.2025.

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.

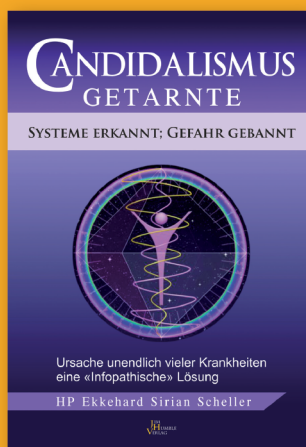
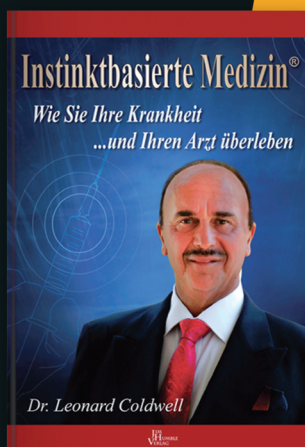
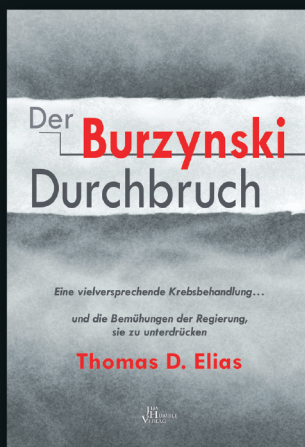
Schicken Sie uns den Text Ihres Reiki-Adresseintrags an: info@reiki-magazin.de

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

LESEN SIE
BÜCHER,
DIE IHR LEBEN
VERBESSERN
KÖNNTEN!

KREBS ...

... WAS SIE DAZU WISSEN SOLLTEN!





Lebenswege

Von Oliver Klatt

Mein Lebensweg und die, nennen wir es mal: Stationen darauf bringen mich immer wieder dazu, das Verhältnis zwischen Vorherbestimmung und Freier Wille zu erkunden. Gibt es das eine – und das andere? Und wenn ja (wovon ich ausgehe): In welchem Maße? (Was für mich die tatsächlich spannende Frage ist ...)

Der spirituelle Lehrer Lee Lozowick sagte dazu: „Wenn Menschen beginnen, sich mit ihrer eigenen Entwicklung auseinanderzusetzen, meinen sie häufig, sie würden dadurch in ihrem Leben mehr Wahlmöglichkeiten bekommen. In Wirklichkeit hast du überhaupt keine Wahl. Entweder du bist ausschließlich von der Dynamik des eigenen Egos getrieben, wobei es nicht „du“ selbst bist, der die Wahl hat, sondern deine Programmierungen – oder du wirst vom göttlichen Willen geleitet, wobei ebenfalls nicht du selbst deine Entscheidungen fällst.“ *

Eine interessante Sicht, die mir spontan ein Grinsen aufs Gesicht zaubert. Und: Ich denke nicht, dass es *genau* so ist, wie er es formuliert. Sein Blick auf das Thema scheint mir recht fatalistisch zu sein, er geht offenbar davon aus, dass das Ich nie richtig an Entscheidungen beteiligt ist. Und dass es also weder ein

„Gesundes integriertes Ich“ geben kann (weil das Ich dem „Dunklen Ego“ grundsätzlich unterworfen sei), noch dass es ein „Ich im göttlichen Willen“ geben kann (weil der göttliche Wille gar kein Ich mehr enthalte). Ich denke vielmehr, dass es durchaus beides geben kann – und dass beides gar nicht so weit voneinander entfernt liegen muss.

Von Berlin nach Venedig?!

Wenn es um das Thema Karma geht, gebe ich im Reiki 1. Grad-Kurs manchmal das Beispiel der „Reise von Berlin nach Venedig“. (Ich arbeite mit der vierten Reiki-Lebensregel in der Übersetzung „Widme Dich Deinem Karma“.) Beim Lehren nutze ich gerne plakative Beispiele. Und bei der Frage „Was ist Karma?“ sage ich manchmal das Folgende – wohlwissend, dass man zu diesem Thema auch eine ganze Seminarreihe veranstalten könnte:

„Stell dir vor, dein Leben ist eine Reise von Berlin nach Venedig, und das steht vorher so fest. Nun gibt es Hunderte, wenn nicht Zehntausende Arten und Weisen, diese Reise zu unternehmen. Stück für Stück – oder in einem Rutsch. Mit der Bahn, mit dem Auto, mit dem Rad, zu Fuß – oder mit dem Flugzeug. Mit Pausen unterschiedlicher Länge. Teils oder dauerhaft alleine, zu zweit oder als Teil einer Gruppe. Mit größeren oder kleineren Umwegen. Mit sehr großen Umwegen und sehr großen Auszeiten – oder frisch frank frei direkt in eins durch.

Aber du wirst auf jeden Fall von Berlin aus starten – und in Venedig ankommen. Oder, falls es nicht ganz so laufen sollte wie vorgesehen, kommst du in Triest oder in Ravenna an. Beide Städte liegen ein Stück weit von Venedig entfernt, aber ebenso in Italien und auch am Mittelmeer. Falls es sehr herausfordernd werden sollte, landest du vielleicht auch in Treviso, einer unscheinbaren Stadt etwa 20 Kilometer vor Venedig, im Inland. Und machst von dort aus dann ab und zu Ausflüge nach Venedig – und in der Zwischenzeit liest du Bücher über Venedig oder über die Reise von Treviso nach Venedig.

Vielleicht wirst du Berlin-Experte, vielleicht wirst du Venedig-Experte. Oder du wirst Fachmann für Reisen von Berlin nach Venedig. Aber das Thema wird da sein, unausweichlich. (Oder du nutzt, unter günstigen karmischen Umständen, die dies ermöglichen, in extremer Weise deinen Freien Willen und reist von Berlin nach Uganda. Dann wird die Berlin-Venedig-Reise oder etwas Ähnliches wahrscheinlich in einem späteren Leben stattfinden.)

So sehe ich das mit dem Karma, dem Freien Willen und der Vorherbestimmung. Vor allem, und da gebe ich Lee Lozowick vollkommen recht, wenn wir regelmäßig spirituell praktizieren.

* Lee Lozowick, in: „Alchemie der Wandlung“

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-downloadet 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 04 / 2025



© Food - Fotolia.com

Themen in der kommenden Ausgabe

„Reiki und Vegetarismus“, ein Artikel von Albert Mär Scheiper • • • „Was ist eigentlich mit ‚Reiki-Kanal‘ gemeint?“, eine Reflexion von Nita Mocanu • • • „Starke Frauen im Buddhismus“, Interview mit Lama Agnes Pollner, von Franziska Rudnick • • • Plus weitere Themen rund um Reiki, geistiges Heilen und Handauflegen

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

- Ausgabe 4/2025: Erscheinungstermin in der 38. Kalenderwoche 2025, Mitte September 2025 (Anzeigenschluss: 18. August 2025 / für Kleinanzeigen & Adresseinträge: 19. August 2024)
- Ausgabe 1/2026: Erscheinungstermin in der 48. Kalenderwoche 2025, Ende November 2025 (Anzeigenschluss: 27. Oktober 2025 / für Kleinanzeigen & Adresseinträge: 28. Oktober 2025)
- Ausgabe 2/2026: Erscheinungstermin in der 12. Kalenderwoche 2026, Mitte März 2026 (Anzeigenschluss: 16. Februar 2026 / für Kleinanzeigen & Adresseinträge: 17. Februar 2026)

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,
Herrschried

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 Zustellung 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 -



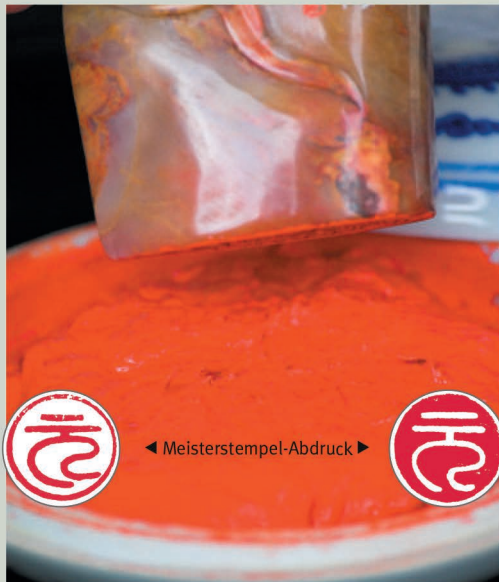
- Serie A -

Urkunden für 2,- € pro Stück

Meisterstempel Symbol „Ursprung“!

Bestellen Sie entweder die Yin-Version dieses Stempels (unten rechts, roter Hintergrund) oder die Yang-Version (unten links, weißer Hintergrund). Oder gleich beide (= ein „schönes Paar“). Mitgeliefert wird ein Echtheitszertifikat je Stempel + Erläuterungen.

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



Neue, handgefertigte Reiki-Meister-Stempel aus Stein von „Stempelmacher“ Fokke Brink in zwei verschiedenen Versionen (Unikate mit dem japanischen Zeichen für „Ursprung, Original“, in Yin- oder Yang-Version) – limitierte Auflage – für nur 115,- Euro/Stück (inkl. MwSt.)

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



- Serie B -

Das Meister-Set!

**Meisterstempel „Ursprung“
+ 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“ 7,50 €
- ☐ ein Urkunden-Kennenlern-Set „Groß“ 23,50 €
- ☐ einen Meister-Stempel „Ursprung/Yin“ 115,- €
- ☐ einen Meister-Stempel „Ursprung/Yang“ 115,- €
- ☐ ein kompl. Meister-Set für 149,- €

..... Urkunden „1. Grad“ der Serie

..... Urkunden „2. Grad“ der Serie

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

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

Ich bezahle per:

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

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

Für Neukunden:

- ☐ Vorkasse / Überweisung auf das Konto:

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

Bitte Artikel und Rechnung an:

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Land:

„Achte gut auf diesen Tag,
denn er ist das Leben –
das Leben allen Lebens.

In seinem kurzen Ablauf liegt all‘ seine
Wirklichkeit und Wahrheit des Daseins,

die Wonne des Wachsens,
die Größe der Tat,
die Herrlichkeit der Kraft.

Denn das Gestern ist nichts als ein Traum
und das Morgen nur eine Vision.

Das Heute jedoch, recht gelebt,
macht jedes Gestern zu einem Traum voller Glück
und jedes Morgen zu einer Vision voller Hoffnung.

Darum achte gut auf diesen Tag.“

