„Wer hilft, hat recht!“

Reiki am Unfallkrankenhaus Berlin

800 Patienten sind in den letzten drei Jahren im Unfallkrankenhaus Berlin mit Reiki behandelt worden. Noch im ersten Halbjahr 2012 wird das ukb sein Personal von drei auf fünf festangestellte Entspannungs-Therapeuten aufstocken, die insgesamt rd. 4.000 Reiki-Behandlungen jährlich geben.

Das Unfallkrankenhaus Berlin (ukb) ist ein vibrierender Ort der modernen Medizin mit 85.000 Behandlungsfällen im Jahr. 55.000 davon sind Notfallpatienten aus Berlin, Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern. Von der Ostsee bis runter nach Cottbus werden Schwerverletzte per Hubschrauber oder Krankenwagen in die Rettungsstelle des Unfallkrankenhauses gebracht, viele davon sind bei der Arbeit verunglückt. In Spezialdisziplinen wie der Therapie von Brand-, Rückenmark- und Handverletzungen belegt das 1997 eröffnete ukb international eine Spitzenposition.

Das Unfallkrankenhaus Berlin, als Lehrkrankenhaus der Charité, ist ein Ort modernster Schulmedizin, ein Ort der technischen Medizin. Rationales Denken und pragmatisches Vorgehen bestimmen die Arbeit. Es mag überraschen, doch wohl genau aus diesem Grund konnte Reiki am ukb Fuß fassen. Heute arbeiten am Unfallkrankenhaus Berlin drei festangestellte Entspannungs-Therapeuten, die jährlich rd. 4.000 Reiki-Behandlungen geben. Und: 70 Mitarbeiter im Pflegebereich und eine Ärztin praktizieren Reiki privat.

Unfallkrankenhaus Berlin (ukb)

Reiki und Schulmedizin

Vergleichbares vermelden zu können, darauf hatte das Reiki Magazin lange gewartet, nun ist es soweit: Dies ist die Geschichte eines Zusammenwirkens von Schulmedizin und Reiki, als Teil eines umfassenden Therapiekonzeptes, wie es das in dieser Regelmäßigkeit und Intensität bisher in Deutschland noch nicht gab. Ermöglicht hat das auch die pragmatische Einstellung der Berufsgenossenschaften, die als Träger des ukb für einen Großteil der medizinischen Versorgung im Krankenhaus zuständig sind. Und vor allem eine moderne Krankenhausleitung, der nichts mehr gilt als der Heilerfolg. Und, last, not least, hat ein Einzelner durch sein beständiges, unaufdringliches Engagement dazu beigetragen, dass es zu dieser zukunftsweisenden Entwicklung kommen konnte.

Wie so oft, wenn etwas Neues entsteht, steht am Anfang die Suche nach Lösungen. Im Jahr 2008 suchten die Leiter des Zentrums für spezialisierte rehabilitative Medizin im ukb nach neuen Konzepten in der Schmerztherapie. Operationen und Medikamentengabe hatten

bei chronischen Schmerzen kaum mehr Erfolg. Man sah sich nach neuen Therapieansätzen um. Den Schmerz anders wahrzunehmen, anders mit ihm umzugehen und so zu beeinflussen war so ein Ansatz, und darauf sollte die neue Schmerztherapie basieren. Verschiedene Möglichkeiten wurden erwogen, Autogenes Training, Bio-Feedback etc. Man feilte am Konzept, da brachte der Pflegedirektor Matthias Witt die Idee ein, es mit Reiki zu versuchen. Er hatte privat schon ein, zwei Reiki-Behandlungen bekommen, hauptsächlich kannte er Reiki über seinen langjährigen Mitarbeiter Marc Bendach.

„Wir probieren es aus!“

Marc Bendach kam 1997 als Krankenpfleger in das gerade eröffnende Unfallkrankenhaus Berlin und arbeitete dort – nach einer Weiterbildung im Jahr 2005 – im Rehabereich als Bewegungstrainer. Seit 2003 ist Marc Reiki-Lehrer, und in den Kursen, die er am Wochenende in seinem Reiki-Zentrum gab, hatten auch einige Pflegerinnen und Pfleger des ukb Reiki erlernt.

Es gab also eine kleine interne Fangemeinde, doch in einem Unfallkrankenhaus Handauflegen als offizielle Therapie vorzuschlagen, das war innovativ. Dass die Idee aufgegriffen wurde, erklärt Hans-Peter Brickwede, administrativer Leiter des Rehazentrums und des Medizincontrollings, so: „Die Beeinflussung chronischer Schmerzen ist schwierig. Auch die Literaturrecherche ergab: Es wusste keiner was wirklich sicher Besseres, niemand hat in diesem neuen Therapiegebiet den Stein der Weisen gefunden.“ Reiki sollte eine Chance bekommen, befand das Medizincontrolling. Die Chefärzte reagierten zunächst zurückhaltend. Doch schließlich schrieb Prof. Dr. Hans-Detlef Stober, der Leiter der Schmerzambulanz, eine E-Mail an Marc Bendach und lud ihn zum Gespräch über Reiki.

Unerwartete Entwicklung

Als die Einladung kam, war Marc Bendach erst einmal baff. Das kam völlig unerwartet. Mit dieser Chance für Reiki hatte er nicht gerechnet. Beim Interviewtermin mit dem Reiki Magazin, in großer Runde im ukb, mit Hans-Peter Brickwede, der Pressesprecherin des ukb, Angela Kijewski, der Psychologin Annette Brink sowie den Reiki-Therapeuten Marc Bendach und Melanie Heilmann geht es auch um dieses erste Gespräch mit der ärztlichen Leitung. Marc Bendach, 47 Jahre, drahtig, ruhig und humorvoll, erinnert sich heute lächelnd, wie er damals vor Professor Stober stand. Der Mediziner mit 30 Jahren Berufserfahrung reagierte auf Marc's Erläuterungen über Reiki-Energie erwartungsgemäß skeptisch: „Strom kommt immer noch aus der Steckdose“, zitiert Marc Bendach den Professor, den eine so immaterielle Form der Therapie nicht so richtig

Marc Bendach

überzeugen konnte. Trotzdem entließ ihn der Professor mit den Worten: „Glaube ich zwar nicht dran, aber probieren wir es aus!“

Jetzt musste Reiki sich bewähren. Professor Stober begleitete die Anfangsphase kritisch. Er befragte viele Patienten, wie die neuen Schmerzmodule wirkten, arbeitete sich durch die geführten Schmerztagebücher. Das Ergebnis war eindeutig: Reiki offenbarte sich schnell als das aus Patientensicht erfolgreichste Modul der neuen Schmerztherapie überhaupt (mit im Angebot: Bio-Feedback, Progressive Muskelrelaxation, Genusstraining, Achtsamkeits-Training, Autogenes Training, Qi Gong, Yoga). 85 Prozent der chronischen Schmerzpatienten gaben an, dass Reiki „das Beste war, was in der neuen Schmerztherapie angeboten wurde“.

Gemischte Reaktionen

Marc Bendach nahm ab da an mehreren Schmerzkonferenzen im ukb teil, um den Ärzten mithilfe einer PowerPoint-Präsentation die Wirkungsweise von Reiki vorzustellen. Andere neue Therapien wie Genusstraining, Autogenes Training oder Bio-Feedback waren leicht zu akzeptieren, doch das Handauflegen mit einem Therapeuten als Kanal für Lebensenergie, das entspricht so gar nicht dem materiellen Weltbild der Schulmedizin. Die Reaktionen der Ärzte auf Reiki waren gemischt, einige blieben distanziert und ablehnend, andere, die beispielsweise mit dem Begriff der Chakren vom Yoga her vertraut sind, konnten was mit Reiki anfangen. Unter ▶

„Reiki – was ist denn das?“

Für Dachdecker Carsten Mut wurde ein Arbeitsunfall zur Chance

Einer der 800 Patienten, die im ukb mit Reiki therapiert wurden, ist der 48-jährige Dachdecker und Zimmermann Carsten Mut. Er kommt aus Dolgau in der Märkischen Heide und hatte vor seinem Unfall noch nie etwas von Reiki gehört. Das ist in 90 Prozent der Fälle so, sagt Entspannungs-Therapeut Marc Bendach. Der Dachdecker entspricht in vielerlei Hinsicht dem „typischen Reha-Patienten“ im ukb – und der ist 50, männlich, Handwerker und „ohne Reiki-Vorwissen“.

Carsten Mut ist bei der Arbeit mit der linken Hand in ein frisch eingelegtes Sägeblatt geraten und hat sich dabei drei Zentimeter tief in den Handteller gesägt. Dabei wurde der Daumen fast und die Beugesehnen ganz abgetrennt. Nach zwei Operationen kam er Mitte Dezember 2011 in die Handreha am ukb. Er konnte seine Finger kaum bewegen und litt unter starken Schmerzen. Auf dem Therapieplan des Dachdeckers stand nach zwei Wochen Reiki. „Mein Gott, was ist denn das?“, war seine erste Reaktion, als Marc Bendach ihm die Sache mit dem Handauflegen erklärte. Von anderen Patienten hörte er, Reiki mache „müde und schlapp“. Carsten Mut ließ sich darauf ein und beschreibt seine erste Behandlung so: „Man liegt so da, der Körper wird warm, die Hände werden warm, die Füße werden warm, die Zehen fangen an zu kribbeln, und dann wurde die Leber warm“.

„Die Energie fließt.“

Marc Bendach erklärt, dass die Energie in die „Baustellen des Körpers“ fließt. Seit 2008 ist er auch in Jikiden Reiki eingeweiht und behandelt in diesem Reiki-Stil. Das beinhaltet vor allem die Praxis des Byosen, kurz: das Erspüren energetischer Ungleichgewichte mit den Händen, beispielsweise bei Verletzungen, Stauungen, Zerrungen, Entzündungen oder Vergiftungen im Gewebe. „Manchmal ist nicht primär die Stelle der Verletzung Ziel der Behandlung, sondern die Energie fließt in ein anderes akutes Leiden, wo die eigentliche Schwachstelle sitzt“, so Marc Bendach. Bei Carsten Mut war ziemlich schnell klar, dass seine Leber eine intensive Reinigung nötig hat und er rechtsseitig Beschwerden durch einen abgenutzten Lendenwirbel habe. Als Marc ihn nach der Behandlung darauf hinwies, war Herr Mut ziemlich überrascht: „Das mit der rechten Seite, das weiß ja keiner außer ich.“ Tatsächlich litt der Dachdecker schon länger an

Schmerzen in der rechten unteren Körperhälfte. Davon hatte er nur noch nie jemandem etwas erzählt.

Physiotherapie und Reiki

Carsten Mut bekam während seiner sechswöchigen Reha im ukb alle drei Tage 45 Minuten Reiki. „Alles ist wesentlich besser geworden“, sagt er heute. Seine Finger sind wieder beweglich, die Schmerzen sind weg. Das ist das Ergebnis intensiver Physiotherapie und Reiki, sagt der Dachdecker. Doch nicht nur körperlich geht es Herrn Mut deutlich besser, sehr viel hat sich auch seelisch für ihn verändert. Jetzt sagt er Dinge wie: „Für meine Gesundheit fange ich an, mehr zu tun.“ und: „Ich nehme mir Zeit für mich selber, nicht nur für andere.“ Dachdecker Mut, der erst gar nicht zur Reha erscheinen wollte – zu Hause auf seinem Hektar Land war so viel zu tun – hört sich beeindruckend geläutert an: Er sieht den Unfall jetzt als „Chance“ für sich. Vorher arbeitete er bis zu 90 Stunden die Woche, keiner konnte es ihm recht machen, am Ende hat er auf den Baustellen „lieber selber nochmal angefasst“.

Wendepunkt im Leben

Die Reha im ukb stellt ohne Übertreibung einen Wendepunkt in seinem Leben dar. Er habe wieder zu alter Lebensfreude zurückgefunden, das sagt sogar seine Frau, die neuerdings wieder liebevoll geneckt wird von ihrem Mann. Doch der größte Nutzen, den Dachdecker Mut Reiki zuschreibt, ist, dass er seinen Körper jetzt so akzeptiere, wie er seit dem Unfall ist: „Ich kann keinen 30er Bordstein mehr alleine setzen“, das ist eine bittere Pille für den Macher Mut, die er jetzt aber geschluckt und verdaut zu haben scheint: Er will künftig allzu schwere Arbeiten an andere abgeben, ohne damit zu hadern. Und er wünscht sich, zu Hause in Dolgau weiter mit Reiki behandelt zu werden. Seine Berufsgenossenschaft würde das wahrscheinlich übernehmen, doch im Umkreis von 50 Kilometern gibt es dort (noch) keine Reiki-Praxis.

Carsten Mut ist froh, dass er im ukb Reiki kennengelernt hat. Schade findet er nur, dass Reiki nicht von Anfang an auf seinem Reha-Plan stand, sondern erst nach zwei Wochen. Und dann sagt er, mit uneingeschränkter Dankbarkeit: „Das Unfallkrankenhaus Berlin ist ein Top-Krankenhaus!“

der Ärzteschaft entspann sich eine rege Diskussion. Ende 2009 lud Professor Stober Oliver Klatt, Reiki-Meister und Mitautor des Buches „Reiki und Schulmedizin“, zu einem Vortrag ins ukb ein, um das Verständnis von Reiki bei Ärzten und Pflegekräften zu vertiefen.

Letztlich, und das stellt Hans-Peter Brickwede bei unserem Treffen noch einmal ganz klar heraus, war allein die positive Resonanz bei den Patienten ausschlaggebend dafür, dass Reiki sich im ukb etablieren konnte. Nicht unwesentlich dabei ist die Tatsache, dass das ukb ein berufsgenossenschaftliches Krankenhaus ist. Ein Viertel aller Patienten sind bei der Arbeit verunglückt, und oberstes Ziel der Berufsgenossenschaften ist es, diese Patienten medizinisch, beruflich und sozial zu rehabilitieren. Das heißt auch, die Arbeitsfähigkeit schnellstmöglich wieder herzustellen. Und da gehen die Berufsgenossenschaften ganz pragmatisch vor: Bezahlt wird, was hilft. Anders als die Krankenkassen, die sich bei Reiki noch sehr bedeckt halten, übernehmen die Berufsgenossenschaften die Kosten für Reiki-Behandlungen während des Aufenthalts im Krankenhaus und teilweise auch darüber hinaus. Es gibt die Überlegung, in Einzelfällen sogar das Erlernen des ersten Reiki-Grades zu finanzieren.

Reiki in allen Reha-Bereichen

Das berufsgenossenschaftliche Zentrum für Rehabilitation am ukb ist das einzige seiner Art in Berlin und entwickelt sich rasant. 2007 gab es acht Plätze in der semistationären Weiterbehandlung, heute sind es 40. Der Einsatz von Reiki wurde auf alle Reha-Bereiche ausgeweitet. Nach den Erfolgen im Bereich der Chronischen Schmerzen haben auch die Bereiche für Prothesen-, Schulter-, Hand-, Gleichgewichts- und Knie-Reha Reiki ins Programm genommen. Dr. Benjamin Reicke, einer der verantwortlichen Ärzte für die Knierehabilitation im ukb, findet es gut, dass Reiki in seinem Bereich angeboten wird. „Wer hilft, hat Recht“, sagt der angehende Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie. Er sieht den Erfolg von Reiki besonders in dessen entspannender Wirkung. Entspannung führt zu Schmerzlinderung, so brauchen die Patienten weniger Medikamente.

Vertrauensbildende Maßnahme

Und Dr. Reicke schätzt Reiki als vertrauensbildende Maßnahme. Die Anwendung öffne den Patienten für die folgenden schulmedizinischen Therapien; die Compliance des Patienten, also seine Offenheit für nötige therapeutische Maßnahmen, steige. Das ist sehr hilfreich, denn oft stehen die Patienten unter starkem Stress, wenn sie in der Reha ankommen. Angst und Schmerzen führen zu Verkrampfungen, die beispielsweise die Physiotherapie erschweren können. Reiki hat

Marc Bendach im Gespräch mit Patient Carsten Mut.

hier den Vorteil, dass es sich im ganzen Körper wie von selbst verteilt und zu den Stellen hinfließt, wo es gebraucht wird. So können indirekt auch Stellen behandelt werden, die der Patient aus Schmerz- oder psychischen Gründen nicht berührt haben möchte.

Psyche muss auch heilen

Reiki-Behandlungen lösen psychische Vorgänge aus – nicht nur bei hypersensiblen Menschen. Deshalb ist eine psychologische Begleitung der Patienten hilfreich. Die Psychologin Annette Brink ist Leiterin der Psychotraumatologie am ukb und arbeitet eng mit den Entspannungs-Therapeuten zusammen. In der Schmerz- und Prothesenreha bekommt jeder Patient Reiki. In der Hand- und Schulterreha entscheidet die Psychologin von Fall zu Fall. Den meisten empfiehlt sie Reiki ausdrücklich. Zum Beispiel dann, wenn Patienten sich mit ihrer Verletzung nicht auseinandersetzen wollen, Einschränkungen nicht akzeptieren können oder wenn Schmerzen nicht allein auf körperliche Beschwerden zurückzuführen sind. Ihre Erfahrung der letzten drei Jahre mit Reiki ist, dass „in den Behandlungen oft Aspekte des Unfalls selbst hochkommen, beispielsweise wird der Bewegungsablauf beim Sturz wieder bewusst, daraus kann Befreiung entstehen, und Bewegungen, die vorher geklemmt haben, gehen wieder“.

Oftmals bereitet Reiki den Boden für die psychische Verarbeitung des Unfalls. Und der Einfluss der Psyche auf die Genesung ist immens. Marc Bendach gibt ein Beispiel: Eine Patientin kam mit einem gebrochenen Daumen ins ukb, wurde medizinisch gut versorgt, ▶

Marc Bendach, Psychologin Annette Brink und Melanie Heilmann im Gespräch.

und trotzdem verkrampfte sich ihre Hand zur Faust, die sie nicht mehr öffnen konnte und ihr erhebliche Schmerzen bereitete. Körperlich war das nicht zu erklären. Erst die Frage, was zum Zeitpunkt des Unfalls los war, brachte Licht ins Dunkel: Die Patientin litt unter einer sehr belastenden, privaten Lebenssituation. Und dies bereits seit vielen Jahren. Während der Reiki-Behandlungen stiegen nun all die mit ihrer Lebenssituation verbundenen Gefühle auf und schafften den Raum für Klarheit und Verständnis ihrer jetzigen Lage. Durch begleitende Gespräche war es ihr nun möglich, sich selbst und ihre körperliche Behinderung besser zu verstehen und Zusammenhänge zu erkennen. Gleichzeitig nahmen nun auch die Schmerzen und die Krämpfe in ihrem Arm ab.

„Da passiert was!“

Reiki kann Patienten erreichen, die sich abgeschottet haben. Die meisten Patienten, die im Rehazentrum des ukb eintreffen, müssen zuallererst entstresst werden, um für die Behandlung bereit zu sein, bestätigt Marc Bendach die Einschätzung von Dr. Reicke. Einige stehen kurz vor dem Burn-out. So erklärt Marc Bendach den Patienten, die sich unter Reiki nichts vorstellen können – und das sind rd. 90 Prozent – in einfachen Worten, was er tut: „Ich bin die Tankstelle, die Energie zur Verfügung stellt.“

Viele erfahren die erste Reiki-Behandlung dann allerdings als sehr ermüdend. Die Erschöpfung der letzten Monate, Jahre kommt hervor. Reiki verwirrt anfangs so manchen Patienten, der noch nie zuvor davon gehört hat. Da geschieht etwas, was er oft nicht einordnen kann, Gefühle kommen hoch, manchmal kommt es zur Erstverschlimmerung, die Schmerzen nehmen kurzzeitig zu. Trotzdem erleben 85 Prozent der Behandelten Reiki insgesamt als sehr positiv, sie merken: Da passiert was! Viele suchen sich nach dem Krankenhausaufenthalt zu Hause einen Reiki-Therapeuten und machen weiter.

„Reiki hat viele überzeugt!“

Reiki bringt innere Prozesse in Gang, auch bei den Therapeuten. Marc Bendach und seine Kollegin Melanie Heilmann spüren die Auswirkungen der ausgedehnten Behandlungszeiten. Täglich 5-6 Stunden als Reiki-Kanal zu dienen, das bleibt nicht ohne Folgen. Zeitweise hatten beide Rückenschmerzen. „Irgendwann ging das weg. Wir sind gezwungen uns zu entwickeln“, beschreibt Marc Bendach lächelnd die Nebenwirkungen seines Jobs. Entwickeln, das bedeutet für den Reiki-Meister fließen lassen, nichts erzwingen. Auf diese Weise entstand auch der Platz für Reiki am ukb. Marc Bendach hat die Gelegenheiten genutzt, aber nichts forciert. Bis Mai wird die Abteilung für Entspannungstherapie am ukb um drei Therapeuten erweitert, zusätzliche Behandlungsräume sind eingerichtet. Manchmal ist er selbst erstaunt, wie das alles jetzt wachsen konnte. Marc Bendach freut sich, und viele Kollegen im Unfallkrankenhaus Berlin freuen sich mit: „Viele switchen um, kommen vom 400%igen Schulmedizindenken weg und sagen, es muss was dran sein.“

Wachsende Akzeptanz

Die wachsende Akzeptanz für alternative Heilweisen, das Vertrauen, das Marc Bendach als Person im ukb genießt und der Mangel an Alternativen haben diese Chance für Reiki möglich gemacht. Und Reiki hat viele überzeugt. Ab und an bekommt Marc Bendach auch Anfragen von Schmerztherapeuten und Anästhesisten, die Patienten im ukb betreuen, die keinen Arbeitsunfall hatten, für deren Behandlung nicht die Berufsgenossenschaften zuständig sind. Auch sie würden gerne in einzelnen Fällen Reiki als Therapie einsetzen. Ihnen muss Marc Bendach aber eine Absage erteilen, denn für diese Patienten werden Reiki-Behandlungen bislang nicht übernommen. ■

Zur Autorin: Annette Koziel, Reiki-Praktizierende seit 1996, Kommunikationswissenschaftlerin und Gestaltberaterin, arbeitet als freie Journalistin für das deutsche Fernsehen.

Fotos: © Annette Koziel / außer S. 18: © ukb

Reiki für Neugeborene

Ein Interview mit Dr. med. Eric Anders

Wie kann Reiki für Neugeborene optimal eingesetzt werden? Barbara Simonsohn, Buchautorin und langjährige Reiki-Lehrerin des authentischen Reiki, führte ein Interview mit Dr. med. Eric Anders, Kinderarzt am Universitätsklinikum Carl Gustav Carus (Technische Universität Dresden).

Ein Dank an Barbara Simonsohn, für die Idee und Umsetzung dieses Interviews.

Dr. med. Eric Anders

Barbara Simonsohn: Dr. Anders, Sie arbeiten auch mit dem authentischen Reiki und haben gerade den IIIA-Meister-Grad absolviert. Wie wenden Sie Reiki bei Ihrer Arbeit an?

Dr. Eric Anders: Primär im Kreißsaal zur Erstversorgung von Neugeborenen. Kinder sind nach der Geburt oft aufgeregt und agitiert durch die fremde Umgebung, vielleicht sind sie sogar durch Kaiserschnitt auf die Welt gekommen. Sie brauchen Grenzen und Begrenzungen, wie die Gebärmutterwand. Ich platziere die Hände neben dem Kopf. Die Kinder werden ruhig und haben keine Angst mehr. Nach nur ein oder zwei Minuten des Haltens machen sie oft die Augen auf und schauen neugierig umher: „Wo bin ich?“ Häufig haben Neugeborene auch Atemstörungen. Die Schwester sagt vielleicht: „Er atmet schlecht.“ Ich halte dann die Hände über den Brustkorb und Bauch. So wird die Atmung oft besser.

Regelmäßiges Reiki

Ich habe bei einem Kind mit einer Fallhand Reiki angewendet. Die eine Hand hing bei diesem Kind schlaff herunter, das obere Arm-Nerven-Geflecht war deutlich beeinträchtigt. Das Kind erhielt einmal am Tag für vier bis fünf Minuten Reiki in Kombination mit regelmäßiger „Beübung“ durch die Eltern – und die Fallhand war nach 3 bis 4 Tagen völlig verschwunden.

Barbara Simonsohn: Was halten Sie von der Einbeziehung der Eltern?

Dr. Eric Anders: Sehr viel. Die Eltern sollten so früh wie möglich ihr Kind eigenständig versorgen können, gerade bei Frühgeborenen. An der Kinderklinik in Dresden gibt es das „FamilieNetz“ zur Stärkung der Eltern. Es begleitet Eltern wenn möglich schon vor der Geburt und vermittelt frühzeitig wichtige Kompetenzen, damit Eltern ihr Frühgeborenes kompetent versorgen können. Es gibt nämlich das verbreitete „Whose Baby Syndrom“. Dieses beschreibt einen Prozess, in dem sich die Eltern von der Versorgung ihres Kindes ausgeschlossen fühlen, was fatal ist für die emotionale Bindung zwischen Eltern und Kind. Das „FamilieNetz“ begleitet Eltern beim Bindungsaufbau und der Pflege ihres Kindes auf ihrem Weg, Experte für ihr Kind zu werden. Mitarbeiter des „FamilieNetz“ demonstrieren wichtige Pflegeprozeduren an Puppen, Eltern arbeiten parallel an ihrem Kind. Die Känguruh-Methode, bei der die Frühchen am Körper gehalten werden, ist mittlerweile Standard bei Frühgeborenen. Es wäre schön, wenn es Eltern in diesem Rahmen ermöglicht würde, ihre Kinder auch mit Reiki zu begleiten. Ist ihr Kind sediert[1] und beatmet, können die Eltern nur sehr eingeschränkt eine Bindung zu ihrem Kind aufbauen. Eine Mutter, die den 1. Reiki-Grad hat, habe ich ermuntert, ihrem beatmeten Kind Reiki zu geben und ihr Positionen gezeigt. Ich habe ihr gesagt, sie solle lieber für kürzere Zeit kommen und ihrem Kind dann Reiki geben. Wenn ihr Akku leer sei, nütze es auch ihrem Kind nichts. Ich habe gemerkt, dass Reiki eine gute Methode ist, bei Eltern Ängste abzubauen. Sie haben mit Reiki auch mehr Mut, Probleme anzusprechen.

Barbara Simonsohn: Was sehen Sie als Problem vieler Eltern mit Frühchen?

Dr. Eric Anders: Eines der Probleme ist, dass ein tiefer emotionaler Bindungsaufbau in solchen Fällen oft erst verzögert möglich ist. Viele Mütter machen sich Vorwürfe und geben sich selbst Schuld wegen der zu frühen Geburt ihres Kindes. Sie erleiden anschließend sehr häufig eine posttraumatische Belastungsstörung. Reiki hilft den Eltern selbst, sie lernen ihrem Kind zu hel-

fen und dabei sich selbst. Reiki bietet eine gute Möglichkeit, die Väter mit einzubeziehen. Leider wird bei uns in Deutschland bei Geburten oft nur ein Elternteil von der Arbeit freigestellt. In Schweden beispielsweise sind es beide Elternteile, sodass das Frühgeborene dort von beiden Eltern betreut werden kann, bei vollen Bezügen.

Barbara Simonsohn: Sollten Kinderschwestern generell im 1. Reiki-Grad ausgebildet werden?

Reiki für Eltern

Dr. Eric Anders: Ich denke, die Eltern sollten im 1. Grad ausgebildet werden. Die Schwestern und Pfleger kümmern sich sehr kompetent und liebevoll um die Kinder. Problematisch erscheint jedoch die Tatsache, dass manche daraus ihren Selbstwert und ihre Anerkennung beziehen. Es sollte mindestens genauso wichtig sein, dass eine Schwester sagt: „Ich gebe meine Erfahrung an das System Familie weiter" – und damit den Eltern vermittelt, dass *sie* die wichtigsten Bezugspersonen ihres Kindes sind. Schwestern und Pflegern empfehle ich, Reiki für sich selbst anzuwenden, auch, um sich vor einem möglichen Burnout zu schützen. Reiki-Anwendungen für die Kinder sollten aber durch die Eltern erfolgen. Deshalb sollten die Eltern darin ausgebildet werden. In der Frühgeborenenmedizin versuchen wir im Prinzip, den Mutterleib nachzuahmen, so gut es geht. Der Kontakt zur Mutter ist deshalb sehr wichtig. Reiki könnte von den Eltern noch vor der Känguruh-Methode angewendet werden, falls das Kind noch beatmet oder zu instabil sein sollte.

Reiki ist natürlich auch eine interessante Methode für Kinder, weil es die Bindung zu den Eltern fördern kann, die wichtig für eine gesunde psychosoziale und spirituelle Entwicklung des Kindes ist. Das Urvertrauen, das dadurch erlebt wird, die Geborgenheit, trägt einen Menschen durch sein ganzes Leben. Jedes Neugeborene ist einer Flut von neuen Reizen ausgesetzt. Reiki beruhigt und schafft mehr Raum für Bindung. Ideal für die Kontaktaufnahme mit einem Neugeborenen – Kuscheln ausgenommen –, ist eine Distanz von etwa 30 Zentimetern, die bei der Reiki-Gabe eingenommen werden kann. Reiki kann vielen Eltern mehr Sicherheit vermitteln. Sie bekommen einen unmittelbaren, direkten Kontakt zum Kind, der einfach, überall anzuwenden und universell geprägt ist. Ich bin überzeugt, dass mit Reiki einige medizinische Interventionen bei Kindern überflüssig werden können. Oftmals brauchen Neugeborene mehr Zeit für die Anpassung an ihre Umwelt. Diese sollte den Kindern, wenn medizinisch möglich, eingeräumt werden. Auch einige Ärzte müssten hier umdenken, ihr Selbstbild ändern. Wenn sie aktiv sind, fühlen sie sich wichtig.

Von Mutter Natur ist es in meinen Augen so geschaffen,

© S.Kobold - Fotolia.com

dass viele vorübergehende Störungen von selbst ausheilen. Unsere Aufgabe als Arzt besteht darin, dies anzuregen und invasive Maßnahmen nicht zu frühzeitig zu ergreifen. Ich bestimme nicht, sondern das Kind selbst. Wie ein Zitat aus dem Film „Patch Adams" es auf den Punkt bringt: „Wenn man eine Krankheit behandelt, kann man verlieren. Wenn man einen Menschen behandelt, kann man nur gewinnen."

Barbara Simonsohn: Welche möglichen Probleme sehen Sie bei der langfristigen Entwicklung von Frühgeborenen, und wie könnte Reiki hier helfen?

Pilotstudie geplant

Dr. Eric Anders: Frühgeborene haben – statistisch betrachtet – später eine höhere Rate an AD(H)S, Aufmerksamkeitsdefizit (hyperaktivitäts) syndrom, und auch eine höhere Rate an Asthma. Sie weisen häufiger Teilleistungsstörungen auf wie z. B. eine Lese-/Rechtschreibschwäche oder eine motorische Entwicklungsverzögerung. Hier könnte Reiki eine frühzeitige und vertiefte Bindung unterstützen, die eine gesunde Gehirnentwicklung ermöglicht. Wir planen eine Pilotuntersuchung, bei der wir Eltern in Reiki ausbilden wollen. Wir werden dann die Auswirkungen auf Frühgeborene untersuchen, was Herzfrequenz, Atemfrequenz, Stresslevel[2] betrifft, aber auch Wachstum und Nahrungsaufnahme. Zusätzlich werden wir die Eltern bitten, ihre Eindrücke zu beschreiben, warum und wie regelmäßige Reiki-Anwendungen die Bindung zu ihrem Kind beeinflussen.

Barbara Simonsohn: Herr Dr. Anders, ich danke Ihnen für dieses Gespräch. ■

Anmerkungen:

1 Der Begriff Sedierung bezeichnet die Dämpfung von Funktionen des zentralen Nervensystems durch Beruhigungsmittel.
2 Messbar über den Cortisolgehalt im Blut oder Speichel (steigt bei Stress an).

Reiki im OP-Raum

Die US-amerikanische Reiki-Meisterin Raven Keyes berichtet von einer beeindruckenden Erfahrung während einer Herzoperation einer ihrer Klientinnen: Sie durfte im OP-Raum mit dabei sein.

Am frühen Morgen des Präsidenten-Wahltags im Jahr 2000 befand ich mich an einem Ort, von dem ich nie geglaubt hätte, dass ich je dort sein würde. Meine Klientin lag vor mir, auf einer fahrbaren Krankenliege, in einem schwach beleuchteten Flur vor dem Operationsraum im *Columbia Presbyterian Hospital.* Wir warteten auf den berühmten Dr. Mehmet Oz, der sie am offenen Herzen operieren sollte.

„Beeil dich!"

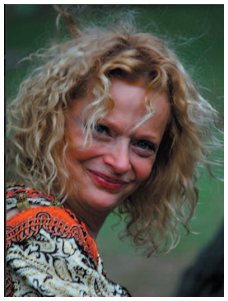
Plötzlich war er da, so schnell um die Ecke gekommen, dass er fast zu fliegen schien. Dunkelhaarig, attraktiv und von positiver Energie geradezu vibrierend, schüttelte er fest meine Hand, während er sagte: „Schön, Sie zu sehen, Raven. Wir müssen uns beeilen. Sie müssen vorher OP-Klamotten anziehen." Er versicherte Susanna, dass wir bald wieder zurück sein würden, nahm meinen Arm und eilte mit mir den Flur entlang, um viele Ecken herum und schließlich durch Schwingtüren auf eine Station voller Krankenschwestern. „Zieht dieser Frau OP-Klamotten für die Operation an", rief er. Irgendjemand packte mich an der Hand und zog mich in eine Umkleide. Man händigte mir einen kompletten Anzug aus, den ich über meine Kleidung zu ziehen hatte, eine Kappe für meinen Kopf und Clogs für meine Füße. „Beeil' dich," hieß es, „Dr. Oz wartet auf dich."

Von Kopf bis Fuß in OP-Blau gekleidet, eilte ich aus der Tür und rannte nun mit Volldampf, an der Seite eines der berühmtesten Ärzte der Welt, durch ein Labyrinth von Fluren, in einem der besten Krankenhäuser Amerikas. Wir eilten wieder zu Susanna, bei der Dr. Oz mich zurückließ, während er kehrtmachte in eine andere Richtung. „Wir sehen uns gleich!" rief er, als er davonstürmte. „Susanna, machen Sie sich keine Sorgen, alles kommt in Ordnung!"

„Träume ich?" fragte ich mich. Ich konnte nur staunen. Das war alles so schnell geschehen. Es war gerade eine Woche her, seit dem Tag, an dem Susanna zu mir gekommen war, um eine Reiki-Behandlung zu erhalten. Sie hatte schlechte Nachrichten mitgebracht: Ihr Kardiologe hatte ihr gesagt, sie müsse sich einer Operation unterziehen. Während früherer Reiki-Behandlungen hatte ich Undurchlässigkeit in ihrer Herzregion gespürt, aber mir niemals vorstellen können, dass sie eine Operation benötigen würde.

Susanna erörterte mit mir die Gespräche, die sie mit verschiedenen Chirurgen geführt hatte. „Es gibt einen, der alternativ-medizinische Methoden parallel zur üblichen westlichen Medizin befürwortet," versicherte sie mir, „sein Name ist Mehmet Oz, und wegen der Veränderungen in meiner Krankenkasse muss ich, wenn ich mich für ihn entscheide, mich gleich nächste Woche operieren lassen." Wir sprachen über den Artikel in der *New York Times*, den wir beide gelesen hatten, vor fünf Jahren. Der Artikel beschrieb, wie Dr. Oz Nicht-Medizinern den Zugang zum OP-Raum erlaubte, damit sie Energie entlang der Meridiane schicken konnten; etwas, das damals aus keinem anderen Krankenhaus bekannt war. Ich sagte Susanna, dass ich Dr. Oz' Buch *Healing from the Heart* gelesen hatte. Und weil ich so beeindruckt von ihm war, entschloss sich Susanna, ihn als Chirurgen auszuwählen. Und dann, was mich tief bestürzte, befürwortete er schon am nächsten Tag meine Anwesenheit im OP-Raum als ihre Reiki-Meisterin.

Bei meiner Klientin in dieser Zeit zu sein, inmitten solch überwältigender Umstände in ihrem Leben, veränderte uns beide – und, was mich betrifft, auf eine Weise, wie ich es mir nie hätte vorstellen können. Ich bin sehr zimperlich und kann den Anblick von Blut nicht ertragen. Als Susanna mich das erste Mal fragte, ob ich mit ihr in den OP-Raum gehen würde, sagte ich Nein, weil ich dachte, damit nicht umgehen zu können. Aber dann, während ich sie mit Reiki behandelte, begriff ich, wie sehr sie jede Art von Unterstützung brauchte, die ich ihr geben konnte, so dass ich ihr, nachdem die Behandlung beendet war, sagte, dass ich meine Meinung geändert hatte – nie hätte ich geglaubt, dass Dr. Oz zustimmen



Raven Keyes, Reiki-Meisterin/-Lehrerin, Meditationslehrerin und zertifizierte Hypnotherapeutin. Sie bietet Meditation, Hypnotherapie und Reiki in New York an, in eigener Praxis wie auch im Equinox Fitness Centre und am New York Columbia Presbyterian Hospital, wo sie mit Dr. Sheldon Marc Feldman, Leiter der Abteilung Brustoperationen, zusammenarbeitet.

Kontakt:
E-Mail: ravenkeyes@hotmail.com
www.ravenkeyes.com
(in englischer Sprache)

© jenshagen - Fotolia.com

würde! Ich war sicher, dass die Regeln im Krankenhaus dagegen stünden, und abgesehen davon nahm ich an, er hätte seine eigenen Leute, die mit ihm zusammenarbeiteten, so dass ich sehr verblüfft war, als der Anruf kam und er mir sagte, er wolle, dass ich dabei sei.

Als Susanna und ich als Erste im OP-Raum ankamen, ging ich neben der Krankenliege, die von den Pflegern hineingerollt wurde. Ich musste mich der leitenden OP-Schwester vorstellen, die einen Brief von Dr. Oz hatte, der besagte, dass ich dort zu sein habe. Schon in einen OP-Raum hineinzugehen, ist ein regelrechter Anschlag auf die Sinne: Es ist eisig kalt, die Lampen strahlen blendend hell, und überall sind furchteinflößende Geräte, wo man auch hinschaut. Susanna hatte große Angst, wie jeder Andere sie auch gehabt hätte, und es war zutiefst tröstlich für sie, dass ich dort war und ihre Hand hielt. Ich werde nie vergessen, wie schwer es für mich war, nicht zu weinen, als sie mir flehentlich in die Augen sah und sagte: „Raven, ich bin sicher, alle diese Leute sind großartig in dem, was sie tun. Aber du bist der einzige Mensch hier, der wirklich WEISS wie ich BIN! Ich will leben. Bitte, bewahre hier einen Platz für mein Leben! Versprich mir, dass du hier in diesem Raum einen Platz für meine Zukunft schaffst!“ Ich versprach es. Und dann begann die Narkose zu wirken, die in ihren Arm gespritzt worden war, während wir gesprochen hatten.

Wer niemals Zeuge dessen war, was in einem OP-Raum geschieht, kann sich kaum vorstellen, wie brutal es dort zugeht. Oh ja, die abschließenden Teile einer Operation erfordern eine Berührung, sanfter als der Flügelschlag eines Schmetterlings. Aber bis zu diesem Punkt zu gelangen, ist erschreckend brutal. Susanna war so betäubt, dass sie tot zu sein schien – sie schlenkerte herum wie eine Stoffpuppe, als man sie auf den OP-Tisch legte. Mit Permanent-Markern wurden Markierungen angebracht, um die Stellen anzuzeigen, an denen später Schläuche in ihren Körper mit so viel Gewalt hineingerammt wurden, dass es für mich aussah, als würde Susanna dadurch vom Tisch gestoßen. Ich konnte es nicht ertragen, das mitanzusehen. Ich musste mich umdrehen, während sie fortfuhren, Susanna vorzubereiten.

Innerer Frieden

Während ich auf dem mir zugewiesenen, kalten Metallstuhl neben der Tür saß, verbrachte ich die Vorbereitungszeit damit, zu den Engeln zu beten, dass sie mir Stärke geben, während ich im Geiste die Reiki-Meister anrief, dass sie Susanna beschützen und in Sicherheit bewahren mögen. Und dann kam Dr. Oz durch die Schwingtüren. „Alles klar, ist jeder soweit?“, fragte er. Während ich die Flut der Emotionen, die durch jeden Einzelnen im OP-Raum strömten, bis zum Fieberpunkt ansteigen spürte, wies er mich an, zu Susannas Kopf zu gehen, direkt neben die Anästhesisten. Ich trat um die vielen Schläuche herum, die Susanna mit Maschinen verbanden. Da war ein Metallrahmen, der aussah wie ein Überrollbügel für Schläuche, um ihren Kopf herum, darüber blaues Plastik, das sie von Kopf bis Fuß bedeckte, mit einer Lasche, die sich über ihrer Brust öffnete. Aber ich wollte nicht über den Bügel hinaus schauen; ich war froh, einfach nur auf dem Stuhl zu sitzen, der sich dort befand und auf den Boden zu starren, während ich Reiki durch Susannas Scheitel, oben auf ihren Kopf, schickte. ▶

Einer der schlimmsten Momente war es, als die elektrische Säge angestellt und Susannas Brustkorb aufgeschnitten wurde. Grausam. Der Geruch von Knochen. Und dennoch, es war nur Friede, der mich durchströmte ... der Friede und die heilende Kraft von Reiki, die ein Balsam für uns beide waren. Obwohl Susanna tief unter dem Einfluss der Narkose stand, konnte ich spüren, wie ihr Körper ruhig von Reiki durchströmt wurde, ihre Lebenskraft war stark, wunderschön und göttlich.

Die Zeit verging, während ich in einen wunderschönen Strom von Reiki-Energie hineinsank und das Piepen und Summen all der Maschinen, an die Susanna angeschlossen war, ein Ständchen brachte. Manchmal konnte ich spüren, dass sie in Panik geriet, und dann bat ich darum, mich selbst weiter öffnen zu können, um mehr Reiki zu ihr hinströmen zu lassen. Alles arbeitete wie in einem Zauber. Ich war so ruhig, unter dem Segen von Reiki, dass es mich nicht einmal irritierte, als ich zum Boden blickte und Blut auf die weißen OP-Gummischuhe tropfen sah, die Dr. Oz nun trug.

Das *Columbia Presbyterian Hospital* ist ein Lehrkrankenhaus. Eine Gruppe von Ärzten, die hier ein Praktikum absolvierten, kam herein, und Dr. Oz zeigte ihnen, dass Susannas Herzklappe geradezu ein Lehrbuchbeispiel für einen Schaden war, der in der Kindheit durch ein rheumatisches Fieber entstanden war. Dann stellte er mich vor und bat darum, dass ich eine kurze Erklärung von Reiki gäbe. Es überraschte mich, von ihm darum gebeten zu werden, aber ich hatte bemerkt, dass die anderen Assistenten und Ärzte im OP-Raum mich schon die ganze Zeit über aus ihren Augenwinkeln heraus ansahen, als hätte ich drei Köpfe. Erst zwei Monate später sollte ich herausfinden, weshalb.

Das war infolge einer weiteren Reihe unerwarteter Umstände, die auf Susannas Operation folgten: Ich wurde in Dr. Oz' *Complementary Alternative Medicine Program (CAM)* eingeladen. Dies war eine Gruppe, die sich jeden Dienstagmorgen im Konferenzraum von Dr. Oz' Büro im Krankenhaus traf. Bevor die Treffen begannen, pflegte ich an dem glänzenden, runden Tisch zu sitzen und all die kleinen weißen Namensschilder zu lesen, die die anwesenden Personen identifizierten. „Dr. X"- und Dr. Y"-Schildchen standen rechts und links neben meinem, auf dem stand: „Reiki-Meister". Da ich eine gute Beziehung zur Leiterin des Bereichs für alternative Therapien hatte, vertraute ich ihr an, dass ich bestürzt und maßlos erstaunt darüber war, eingeladen worden zu sein, neben solch berühmten Forschern und Ärzten zu sitzen.

Einmal, als nach dem Treffen alle auseinandergingen, nahm sie mich zur Seite und erzählte mir leise, dass es tatsächlich schon Jahre her sei, dass ein Energie-Heiler im OP-Raum anwesend gewesen sei. Flüsternd teilte sie mir mit, wie jener Artikel aus der *New York Times* von 1995, den Susanna und ich in ihrem Entscheidungsprozess diskutiert hatten, den Ausschlag dafür gegeben hatte. Er war von der Verwaltung des Krankenhauses nicht gut aufgenommen worden. Nun sah es so aus, als wenn Susannas Wunsch, mich im OP-Raum dabeizuhaben, Dr. Oz eine perfekte Gelegenheit geboten hatte, erneut die Türen für das zu öffnen, was er „Energiemedizin" während der OP nannte. Meines Wissens bin ich die erste Reiki-Meisterin, die jemals während einer OP im *Columbia Presbyterian Hospital* zugegen war. Aber ich sollte nicht die Letzte sein.

Schnelle Genesung

Für mich war es eine demutsvolle Erfahrung, meiner Klientin beizustehen und sie durch die Gefahren und emotionalen Schrecknisse einer Operation am offenen Herzen zu geleiten. Nachdem die Operation vorbei war, wurde mir gesagt, ich könne Susanna am nächsten Morgen auf der Intensivstation besuchen, wo sie einige Zeit bleiben sollte. Als ich am nächsten Tag dort ankam, war sie bereits auf eine andere Station verlegt worden. Reiki hatte ihren Heilungsprozess so wunderbar beschleunigt, dass sie schon wenige Stunden nach der Operation aus der Intensivstation verlegt werden konnte.

Susannas Genesung ging rasch und vollständig vonstatten. Ich werde niemals ihre Begeisterung vergessen, sechs Monate später, als sie mir von der Reise erzählte, von der sie gerade zurückgekehrt war. Susanna ist Lebensberaterin, und sie war eben von einem Training für Führungskräfte in Kalifornien zurückgekehrt, bei dem ein Teil des Programms darin bestanden hatte, Bungee-Jumping von Redwood-Bäumen zu machen, „um sich den eigenen Ängsten zu stellen." Sie lachte vor Freude, als sie mir diese Geschichte erzählte und rief aus: „Ich hatte schon eine Operation am offenen Herzen! Wie kann ich da Angst haben vor einem Baum?!"

Das Ganze ist nun zwölf Jahre her, und Susanna Schauer ist schöner als je zuvor. Sie berät voller Freude ihre Klienten, liebt ihr Leben und genießt es mit überschäumender Freude. Was mich betrifft, so habe ich eines aus dieser Erfahrung gelernt: Sollte ich jemals operiert werden müssen, würde ich einen Reiki-Meister dazu rufen, sobald ich einen Arzt fände, der einen mit in den OP-Raum hineinließe. Nach allem, was ich gesehen und gehört habe, mit eigenen Augen und Ohren, werde ich mich nie, niemals auf eine Operation einlassen, ohne dass ein Reiki-Meister anwesend ist! Das ist etwas, dessen ich absolut sicher bin. Und ich werde mich aus vollstem Herzen vor jedem, der bereit ist mir zuzuhören, dafür einsetzen, dass Reiki bei OPs eingesetzt wird.

Ich schulde Dr. Oz tiefen Dank, der seine Hinwendung zu Reiki fortführt. Wie schön für ihn, dass seine Frau mittlerweile Reiki-Meisterin ist. ■

Erstveröffentlichung in deutscher Sprache

Übersetzung ins Deutsche und Abdruck im Reiki Magazin mit freundlicher Genehmigung von Raven Keyes und William Lee Rand. Dieser Artikel erschien in englischer Sprache im Reiki News Magazine, Sommer 2010, S. 14-17 / www.reiki.org

Übersetzung aus dem Amerikanischen: Franziska Rudnick

Reiki am Unfallkrankenhaus Berlin

Interview mit Marc Bendach – von Oliver Klatt

Wie das Reiki Magazin in der Frühjahrsausgabe ausführlich berichtete, wird am Unfallkrankenhaus Berlin, einem Lehrkrankenhaus der Charité, bereits seit einigen Jahren mit Reiki gearbeitet. Erst kürzlich kam es zu einer Erhöhung der Anzahl der Mitarbeiter in diesem Bereich, sodass jetzt fünf festangestellte Entspannungs-Therapeuten insgesamt rd. 4.000 Reiki-Behandlungen jährlich geben. Dazu gekommen ist es vor allem durch das beständige Engagement des Reiki-Lehrers Marc Bendach, der seit 1997 am Unfallkrankenhaus Berlin arbeitet. In einem Interview geht er auf Leserfragen ein, berichtet über die weitere Entwicklung vorort – und teilt seine Sichtweisen von Jikiden Reiki, Rainbow Reiki und Usui Shiki Ryoho.

Marc Bendach

Oliver: Marc, du feierst in diesem Jahr dein 20-jähriges Reiki-Jubiläum. Du wurdest, soweit ich weiß, 1992 in den 1. Reiki-Grad eingeweiht. War der Artikel über Reiki am Unfallkrankenhaus Berlin in der Frühjahrsausgabe des Reiki Magazins ein passendes Jubiläumsgeschenk für dich?

Positive Wirkungen

Marc: Oh ja, das war er. Ich habe mich sehr darüber gefreut. Als ich den 1. und 2. Reiki-Grad 1992 bei Jule-Erina van Calker erhielt, betonte sie immer wieder, wie wichtig es sei, Reiki in die Krankenhäuser zu bringen. Niemals hätte ich gedacht, dass sich dieser Wunsch 20 Jahre später auf so wunderbare Weise verwirklicht. Dass Reiki nun schon seit längerem am Unfallkrankenhaus Berlin (ukb) mit dieser Regelmäßigkeit und Intensität eingesetzt wird, haben wir auch in hohem Maße den Patienten zu verdanken, die hier im Reha-Bereich von uns behandelt werden und die immer wieder bei ihren Berufsgenossenschaften die positiven und heilsamen Wirkungen der Reiki-Behandlungen schildern. An dieser Stelle also nochmals meinen herzlichen Dank an alle, die diese Entwicklung möglich gemacht haben.

Oliver: Hast du dich in all den Jahren regelmäßig selbst mit Reiki behandelt?

Marc: Selbstverständlich! Wie authentisch wäre ich als Reiki-Lehrer, täte ich es nicht? Ich behandle mich täglich mit Reiki. Ist es nicht auch das, was wir den Kursteilnehmern in jedem Seminar sagen und immer wieder betonen? Einer meiner spirituellen Lehrer sagte einmal während einer Heilsitzung zu mir: „Es tut mir leid, ich kann dich hier und jetzt nicht heilen. Meine eigene Heilung ist dafür noch nicht tief genug, meine Liebe noch nicht so weit. Suche dir jemanden, dessen Heilung vollständiger ist als meine.“ Dieses Erlebnis hat mich tief beeindruckt und nachhaltig geprägt.

Als Reiki-Praktizierender stelle ich Energie zur Verfügung, kanalisiere sie und gebe anderen Menschen so die Möglichkeit, sich selbst zu heilen. Heilung ist aus meiner Sicht von zwei Faktoren abhängig. Erstens von den Fähigkeiten des Heilers, und zweitens von der Heilbereitschaft des Behandelten. Wir stellen Energie zur Verfügung, und damit auch Heilung und die Möglichkeit zu Selbsterkenntnis, Selbstvergebung und Transformation. Es heißt: Erkenne dich selbst, vergib dir selbst, heile dich selbst. In dem Maße, wie wir bereit sind, uns

selbst zu heilen, können wir auch Heilung zur Verfügung stellen – nie darüber hinaus. An unserer eigenen Heilung können die Menschen, die zu uns kommen, erkennen, wie viel Hilfe sie von uns erwarten können. Für mich liegt hier auch der Unterschied zwischen Behandlung und Heilung. Um eine Behandlung durchzuführen, benötige ich Fertigkeiten, Techniken und Wissen. Um Heilung zu ermöglichen bedarf es allerdings der tiefen Liebe und Erkenntnis, die meiner eigenen Heilung entspringt. Deshalb sage ich immer gerne zu meinen Kursteilnehmern: Behandle dich selbst – heile dich selbst!

Oliver: In dem bereits erwähnten Artikel über Reiki am Unfallkrankenhaus Berlin (ukb) wurde ein Patient porträtiert, Carsten Mut, dem Reiki-Behandlungen nach seiner schlimmen Verletzung sehr geholfen haben. Mittlerweile gibt es sicher viele weitere Patienten, die Gutes über Reiki-Behandlungen am ukb zu berichten haben – kannst du mehr dazu sagen?

Akzeptanz wächst

Marc: Als wir vor mehr als vier Jahren mit Reiki am ukb begannen, da wurde es noch von vielen als Hokuspokus abgetan. Eben als unwissenschaftlich. Dieses Bild besteht teilweise auch heute noch, doch gibt es auf der anderen Seite jetzt auch Ärzte und Therapeuten, die Reiki empfehlen. Die vielen positiven Rückmeldungen der Patienten zeichneten von Anfang an ein beeindruckendes Bild. Aussagen wie „Ich kann wieder schlafen“, „Ich bin wesentlich ruhiger geworden“, „Meine Schmerzen haben sich reduziert“ sind nur wenige der vielen positiven Feststellungen, die unmittelbar nach Reiki-Behandlungen erfolgen. Inzwischen werden Patienten von Ärzten und Psychologen immer häufiger zu Reiki-Behandlungen geschickt. Das zeigt mir, dass die Akzeptanz von Reiki insgesamt zunimmt. Auch wächst die Neugierde seitens der Ärzte und Therapeuten, die inzwischen vielfach selbst Reiki-Behandlungen in Anspruch genommen oder gar ein Seminar belegt haben.

Oliver: Viele Leser/innen des Reiki Magazins haben den Artikel über Reiki am ukb mit großem Interesse gelesen, und es wurde viel Freude über die Entwicklung dort zum Ausdruck gebracht. Einige Leser/innen haben noch Nachfragen, zu Punkten, die im Artikel nicht detailliert oder gar nicht erwähnt wurden. Diese Fragen, die wir in der Redaktion gesammelt haben, möchte ich dir nun stellen. Die erste Frage ist: Wie werden die Patienten ausgewählt, die Reiki-Behandlungen erhalten? Oder erhalten alle Patienten in allen Reha-Bereichen grundsätzlich Reiki-Behandlungen? Falls es eine Auswahl gibt: Wer nimmt diese vor? Nach welchen Kriterien?

Marc: Reiki ist ein fester Bestandteil in der Reha, für alle Patienten sämtlicher Reha-Bereiche. So wie jeder Patient auch Physiotherapie, Ergotherapie etc. erhält, bekommen auch alle Patienten Reiki-Behandlungen. Es erfolgt also keine Auswahl.

Marc Bendach im Vorgespräch zu einer Reiki-Behandlung, mit dem Patienten Carsten Mut.

Oliver: Wie viele Reiki-Behandlungen erhalten die Patienten generell? In welchen zeitlichen Abständen?

Marc: Grundsätzlich gilt ja für Reiki der Satz: „Viel hilft viel“. Zumindest ist das in den meisten Fällen so, meiner Erfahrung nach. Im Durchschnitt erhalten die Patienten drei Mal wöchentlich eine Behandlung. Diese Anzahl ergibt sich schlicht aus unseren personellen und zeitlichen Möglichkeiten. Natürlich kann das auch mal leicht variieren, denn in der zeitlichen Planung für den Patienten müssen ja immer die Zeiten für alle Therapien berücksichtigt werden.

Bedürfnisse des Patienten

Oliver: Wie lange dauert eine Reiki-Behandlung bei euch? Werden alle Patienten in derselben Weise mit Reiki behandelt? Oder gibt es Unterschiede in den Behandlungen (z. B. unterschiedliche Handpositionen)?

Marc: Eine Reiki-Behandlung dauert 45-50 Minuten. Häufig benötigen die Patienten nach der tiefen Entspannung, die sie erfahren haben, noch einige Minuten des „Wiederankommens“. Oft besteht auch das Bedürfnis, sich nach der Behandlung über die körperlichen, mentalen und emotionalen Erfahrungen, die während der Sitzung gemacht wurden, auszutauschen. Dafür muss Raum und Zeit sein.

Die Art der Behandlung, also die verwendeten Handpositionen, und die Zeit, die wir für diese benötigen, sind abhängig vom Beschwerdebild und den Bedürfnissen des Patienten. Wir arbeiten hier auch mit dem Byosen, also den energetischen Rückmeldungen, die wir ▶

erhalten, wie es im Jikiden Reiki gelehrt wird und in einer früheren Ausgabe des Reiki Magazins sehr gelungen von Frank Arjava Petter beschrieben wurde.* Fast immer beginnen wir die Behandlung am Kopf und beziehen Organe wie die Leber, die Nieren, den Darm mit ein, um den Körper in seiner Entgiftung zu unterstützen. Die Behandlung endet immer an den Füßen, um den Patienten abschließend zu erden und die Ausleitung eines eventuellen Zuviels an Energie zu ermöglichen.

Keine Extrakosten!

Oliver: Müssen die Patienten für die Reiki-Behandlungen Zuzahlungen leisten – oder werden die Kosten dafür komplett von den Berufsgenossenschaften übernommen?

Marc: Es entstehen keine Extrakosten für die Berufsgenossenschaften, da diese pauschal einen Tagessatz für die Summe *aller* stattfindenden Therapien zahlen.

Oliver: Nach welchen Kriterien wird entschieden, ob jemand eventuell keine weiteren Reiki-Behandlungen mehr erhält? Oder erhalten Patienten, solange sie im Reha-Bereich bleiben, prinzipiell weiter Reiki-Behandlungen?

Schmerzlinderung

Marc: Die Patienten kommen mit unterschiedlich starken Beschwerden in die Reha. Wenn ersichtlich wird, dass ein Patient die Reiki-Behandlungen lediglich dazu nutzt, um mal auszuruhen oder einen gepflegten Verdauungsschlaf zu halten – wogegen ja grundsätzlich auch nichts einzuwenden ist –, empfehlen wir, als Abteilung für Entspannungstherapie, jedoch andere Therapien wie z. B. regelmäßige Gruppensitzungen in Progressiver Muskelentspannung nach Jacobson, die sehr gut die Entspannung fördern. Dies, um in einem solchen Fall einem anderen Patienten, der beispielsweise unter starken Schmerzen leidet, den Vorzug für die Behandlung mit Reiki geben zu können. Ansonsten gibt es aus meiner Sicht kaum Gründe, jemandem eine Reiki-Behandlung vorzuenthalten. Hier besteht also ein Spielraum, individuell auf die Bedürfnisse der Patienten einzugehen und jemanden vorzuziehen, dem es augenblicklich gesundheitlich schlechter geht als anderen.

Oliver: Nach welchen Kriterien werden die Mitarbeiter, die Reiki-Behandlungen am ukb geben, ausgewählt? Muss man dazu beispielsweise Reiki-Lehrer bzw. -Meister sein?

Marc: Ganz wichtig ist uns die Ausbildung in den 2. Reiki-Grad, damit alle Mitarbeiter vielseitig und professionell behandeln können. Der 2. Grad beinhaltet sehr nützliche Techniken, die bei Bedarf eingesetzt werden können. Derzeit sind wir zwei Reiki-Lehrer und drei Mitarbeiter mit dem 2. Grad. Wir arbeiten am ukb als Entspannungstherapeuten und bieten neben Reiki auch Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Qi Gong, Yoga, Pilates und Genusstraining an. Die Ausbildung in mindestens einer dieser Methoden ist ebenfalls eines der Kriterien, nach denen die Mitarbeiter ausgewählt werden. Da unsere Tätigkeit allerdings zu rd. 70 Prozent aus Reiki-Behandlungen besteht, ist eine qualifizierte Ausbildung im Usui-System des Reiki ein wesentliches Entscheidungskriterium. Lange Vorerfahrungen wiederum sind nicht von Bedeutung, denn Erfahrungen sammelt man sehr schnell sehr viele, bei bis zu sieben Reiki-Behandlungen täglich. Und natürlich findet auch ein reger Austausch untereinander statt.

Unfallkrankenhaus Berlin

Oliver: Falls andere Kliniken, Reha- oder Palliativ-Einrichtungen das Modell, eventuell ansatzweise, übernehmen möchten – gibt es eine Anlaufstelle im ukb, an die man sich wenden kann, um entsprechende Informationen zu erhalten?

Marc: Ja, das ist vor allem die ärztliche Leitung des Reha-Zentrums. Die Kontaktdaten findet man auf der Website des ukb. Und natürlich stehe auch ich für Fragen jederzeit zur Verfügung. In der letzten Zeit, nach Erscheinen des Artikels im Reiki Magazin, haben wir viele Anfragen zur Möglichkeit der Hospitation von Reiki-Praktizierenden erhalten. Wir haben diese Möglichkeit inzwischen geschaffen. Auch hier gilt als Anlaufstelle die ärztliche Leitung des Reha-Zentrums.

Oliver: Marc, wie ich weiß, bist du begeistert von den Möglichkeiten des Jikiden Reiki, einem Stil des Usui-Systems des Reiki, der heute von Tadao Yamaguchi und anderen gelehrt wird und der sich auf vieles bezieht,

* Frank Arjava Petters sehr lesenswerter Artikel zum Thema Byosen ist in Ausgabe 3/2010 des Reiki Magazins erschienen; diese Ausgabe ist derzeit noch erhältlich.

was insbesondere Dr. Hayashi, ein Schüler Usuis – der ja Arzt war – seinerzeit gelehrt hat. Du hast mir erzählt, wie sehr dich die Einstimmung in Jikiden Reiki unterstützt hat in deiner Reiki-Praxis und wie du erfahren hast, dass danach die Heilwirkungen deiner Behandlungen, insgesamt betrachtet, zunahmen. Kannst du etwas dazu sagen?

Formen des Reiki

Marc: Das ist etwas schwierig für mich, nicht zuletzt deshalb, weil das auch leicht missverstanden werden könnte, in Richtung „Mein Reiki ist besser als dein Reiki". Und das wäre natürlich vollkommen falsch. Meine persönliche Erfahrung erhebt zudem nicht den Anspruch auf Allgemeingültigkeit. Ich habe inzwischen Ausbildungen in den drei Hauptrichtungen des Reiki, die in Deutschland angeboten werden und sich auf Mikao Usui beziehen. Das Usui Shiki Ryoho durch Jule-Erina van Calker, das Jikiden Reiki durch Tadao Yamaguchi und Frank Arjava Petter und das Rainbow Reiki durch Walter Lübeck. Alle drei bieten unterschiedliche Sichtweisen und Techniken in der Behandlung. Zum Beispiel: Ganzbehandlung mit festgelegter Abfolge oder eben Byosenarbeit. Alles hat seinen Platz. In der Ganzbehandlung sehe ich eher den ganzheitlichen Ansatz, der den Menschen umfassend unterstützt. Mit der Byosenarbeit hingegen kann ich gezielter behandeln und bekomme eine eindeutige energetische Rückmeldung zum Verlauf und der Wirksamkeit meiner Behandlung. Auch gut! Ich habe gerne einen ganzen Pool an Möglichkeiten zur Verfügung, aus dem ich schöpfen kann und der es mir ermöglicht, flexibel zu sein.

Ich habe schon von der Ansicht gehört, dass das Jikiden Reiki die gesamte Reiki-Praxis zu sehr auf eine reine Behandlungsmethode reduziere und den spirituellen Aspekt, wenn auch nicht ganz verdränge, so doch vernachlässige. Stimmt, sage ich aus meiner persönlichen Sicht – und füge gleich noch hinzu: Super! Dadurch haben viele Menschen einen persönlichen Bezug zu Reiki bekommen und Hilfe erfahren, die sie sonst womöglich nicht bekommen hätten. Auf der anderen Seite haben sehr viele Menschen durch einen spirituellen Umgang mit dieser wunderbaren Energie Erfahrungen und Entwicklungen machen dürfen, die nur eine spirituelle Betrachtung ihnen ermöglichen konnte. Und wiederum sage ich: Super! Mein Ego hat in diesem Leben schon viele Gewänder getragen, mal spirituelle, mal materielle, und bisweilen auch mehrere übereinander. Die Schöpfung hält einen ganzen Kleiderschrank an Möglichkeiten für uns bereit, und aus meiner Sicht ist keine besser oder schlechter als die andere. Was dem einen seine Reise auf Engelsflügeln in himmlische Sphären ist, ist dem anderen seine Boeing auf die Kanaren. Ich kann beim besten Willen keine Wertigkeit in diesen Dingen erkennen. Meine Ansicht ist es, dass wir alle im Mittelpunkt dieses unendlich vielseitigen Universums stehen und, je nachdem, in welche Richtung wir uns drehen, die Schöpfung neu betrachten und andere Erfahrungen machen können.

Psychologin Annette Brink und Marc Bendach bei einer Besprechung.

Oliver: Du erwähntest bereits mehrfach die Arbeit mit dem Byosen, einem zentralen Aspekt des Jikiden Reiki. Kannst du in deinen Worten, vor dem Hintergrund deiner großen praktischen Erfahrung damit, kurz erläutern, worum es dabei im Kern geht?

Alles ist Energie!

Marc: Der Byosen ist für mich in erster Linie ein Lebenszeichen. Alles ist Energie, und alles was ist, lebt auch. Nicht nur Menschen, Tiere und Pflanzen, sondern auch so genannte tote Materie, wie z. B. Steine und Metalle. Auch hier können wir einen Byosen spüren. Ich kann diese Praxis nur jedem empfehlen, der mit Heilsteinen arbeitet. Frisch gekauft, weisen viele von ihnen selbst noch Störungen und Blockaden auf, die erst einmal beseitigt werden müssen, bevor sie ihre Heilfähigkeit wieder erlangen.

Zurück zu Reiki. Alles ist Energie und schwingt entsprechend. Diese Schwingungen nimmt der Behandelnde unter anderem über seine Hände wahr, und durch Reiki wird diese Fähigkeit noch einmal verstärkt. Ein erkranktes, verletztes, vergiftetes, verschlacktes Gewebe schwingt anders als ein gesundes Gewebe. Entsprechend dem Ausmaß der Schädigung verändert sich die Schwingung, und damit auch die Empfindung in seinen Händen. Daraus ergeben sich nun die verschiedenen Stufen des Byosen, die der Behandelnde wahrnehmen kann. Beginnend bei Wärme, wo wir sagen können, dass hier, energetisch betrachtet, bei der behandelten Person gewissermaßen noch „alles im grünen ▶

Bereich“ ist, über Hitze, Kribbeln, Taubheit, Kälte, Pulsieren bis hin zu Schmerz, der wiederum bis zur Schulter aufsteigen kann und ein Zeichen für eine massive Schädigung bei der behandelten Person ist. Diese Empfindungen verlaufen in auf- und absteigenden Kurven, die wiederum Aufschluss darüber geben, ob es sich um einen akuten oder chronischen Zustand handelt. Diagnostizieren kann und darf ich damit nicht, doch ich lerne einzuschätzen, wie lange das berührte Körperteil meine Hände benötigt, um heilen zu können.

Es ist übrigens ein Irrtum anzunehmen, der Byosen sei etwas, das ausschließlich mit Reiki zu tun habe. Einige Krankengymnasten, Osteopathen und Ergotherapeuten, die bei mir in einem Reiki-Seminar waren, berichten, dass sie diese Empfindungen auch schon vor Reiki in ihrer täglichen Praxis spürten, nur eben schwächer. Es handelt sich gewissermaßen um einen Sinn, den jeder hat.

Den Patienten „entstressen“

Oliver: Marc, abschließend: Ihr behandelt am ukb überwiegend Patienten, die nie zuvor mit Reiki in Berührung gekommen sind. Für alle Leser/innen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden oder – wenn Reiki jetzt zunehmend auch kooperativ mit der Schulmedizin angewendet wird – sich bald schon in einer ähnlichen Situation befinden: Wie erklärst du deinen Patienten, die noch nie etwas von Reiki gehört haben, mit einfachen Worten, was Reiki ist?

Marc: Fast alle unserer Patienten haben noch nie etwas von Reiki gehört und kommen mit großer Skepsis zur ersten Behandlung. Damit müssen wir leben. Aber meist nur 45 Minuten lang. Dann hat sich das Blatt gewendet. Um einen praktischen Bezug herzustellen, erkläre ich, dass bei Reiki, als einer Behandlungsmethode japanischen Ursprungs – ähnlich wie in der Akupunktur oder Akupressur –, mit Energien gearbeitet wird. Über das Auflegen der Hände stelle ich Energie zur Verfügung, die sich der Patient dann auf unbewusster Ebene nehmen kann, um Heilungsprozesse einzuleiten.

Durch Stress beispielsweise ist im Körper ganz viel Energie gebunden, was wir ja an Verspannungen spüren. Um eine Muskelspannung aufrecht zu erhalten, benötigen wir Energie, die uns dann nicht mehr für die Heilung zur Verfügung steht. In Reiki-Behandlungen kommt es meist zu einer sehr tiefen Entspannung. Unser Ziel ist es, den Patienten zu „entstressen“, damit sein Körper besser heilen kann. Dies ist eine Erklärung, mit der eigentlich jeder etwas anfangen kann.

Nach den Behandlungen sind die Patienten erstaunt über die Erfahrungen, die sie machen durften und stellen bisweilen Fragen, die es mir erlauben, dann auch tiefer gehende Antworten zu geben, die sich beispielsweise auf das Zusammenspiel von Körper und Geist beziehen, bisweilen sogar ins Spirituelle gehen. Die meisten verlassen allerdings nach der ersten Behandlung erst einmal sehr verdutzt den Raum und rufen, wie sie mir dann später erzählen, gleich zu Hause an: „Weißt du was ich hier bekomme …?“ Ihre Welt ist ein wenig größer geworden!

Oliver: Vielen Dank für das Interview. ■

Fotos: © Annette Koziel, außer S. 16: © UKB

„Reiki ist der rote Faden!“

Ein Portrait von Dr. med. Petra Koch

Es gibt sie, die Ärzte mit ungewöhnlichen Ideen und dem Mut, andere Wege als allein den schulmedizinisch anerkannten zu beschreiten. In Hamburg praktiziert eine Allgemeinmedizinerin, die zugleich Reiki-Meisterin und Schamanin ist.

Dr. Petra Koch hat Power. Klar und vibrierend ist ihre Ausstrahlung, wenn sie einem mit forschendem Blick und freundlichem Gesicht gegenübersteht: eine kleine, zarte Frau mit langen dunklen Haaren und schwarzen Augen. Die Ärztin für Allgemeinmedizin bietet zusätzlich zu ihrer Praxis im nordöstlichen Hamburg auch Behandlungsmethoden an, die man bei einer Schulmedizinerin nicht erwarten würde. Dazu gehören neben indianischer Herzheilung auch geistige Wirbelsäulenaufrichtung sowie energetisches Heilen. Und Reiki.

Federkraftstäbe

Mut zur Wahrheit

Wie eine Oase mitten in der Stadt wirkt die Praxis mit den in hellen und warmen Farben gestrichenen Wänden und dem hellgrünen Teppichboden; die belebte Kreuzung und die Tankstelle vor der Tür sind weit entfernt. Viel näher scheint dagegen der Park nebenan, mit seinen großen und alten Bäumen. „Kimochi“ heißt die Praxis von Dr. Petra Koch. Der Begriff stammt aus dem Aikido, einer japanischen Kunst der Selbstverteidigung, die die Ärztin viele Jahre praktizierte. „Kimochi bezeichnet im Aikido sozusagen das Kraftfeld zwischen zwei Menschen, die sich gegenüberstehen und sich konzentriert ansehen,“ erklärt Petra Koch. „Das passiert hier in der Praxis täglich. Das Hinsehen ist wichtig, der klare Blick auf das, was ist. So kann Heilung geschehen, durch den Mut zur Wahrheit.“

Ein breites allgemeinmedizinisches Spektrum umfasst ihre hausärztliche Praxis, kombiniert mit alternativmedizinischen Therapieverfahren. Die Initiative ihrer Patienten habe zum allmählichen Ausbau des alternativen Angebots geführt, das die Hausärztin neben dem „großen Schatz an schulmedizinischem Wissen“ anbietet, wie sie betont. „Ich empfinde mich als eine Schnittstelle zwischen Schulmedizin und den komplementären Methoden“, erzählt Dr. Petra Koch später, an ihrem Schreibtisch sitzend, den ein großer Bergkristall schmückt. Kristalle befinden sich überall in den Behandlungsräumen; eine Amethystdruse liegt auf der Fensterbank im Wartezimmer. Es duftet nach Räucherstäbchen. Wohltuend ist diese Atmosphäre, und so möchte die Ärztin es auch: „Ich will eine entspannte

Praxis“, sagt sie mit einem strahlenden Lächeln, „in der die Patienten sich wohlfühlen.“ Das ist wichtig, denn: „Der Körper heilt sich selbst, ich schaffe die Voraussetzungen dafür.“

Heilung des Herzens

Reiki wird von ihren Patienten gern angenommen. So gern, dass inzwischen neben Petra Koch noch zwei Mitarbeiterinnen die Behandlungen geben. Die Ärztin bietet Reiki sowohl als alleinige Möglichkeit an, um Prozesse zu klären, als auch begleitend zu den schulmedizinischen Behandlungen. Sie hat die Erfahrung gemacht, dass durch eine oder mehrere Reiki-Anwendungen klarer wird, wie dem jeweiligen Menschen am besten geholfen werden kann – und zwar vor allem dem Patienten selbst. Durch Gespräche mit den Betreffenden kristallisiert sich dann heraus, welchen Behandlungsweg Ärztin und Patient gehen wollen.

„Natürlich habe ich auch Patienten, die nur eben schnell ein Mittel gegen Erkältung oder Schmerzen haben möchten“, sagt Dr. Koch, „und ich tue auch alles, was ein ganz normaler Hausarzt so tut.“ Jedoch der überwiegende Teil der Patienten sei offen für die intensive Arbeit an sich selbst. Zu Beginn ihrer Wandsbeker Zeit hat sie mit einer Psychotherapeutin zusammengearbeitet, die mittlerweile umgezogen ist. Doch für die Arbeit mit der Seele gibt es neben dem Praxisalltag von Dr. Petra Koch einen großen Raum. Familienstellen bietet sie auch an sowie Hopi-Herzheilung. Die liegt ihr neben Reiki besonders am Herzen. Denn gerade die Heilung des Herzens sei der Schlüssel zur Heilung der Seele und damit des ganzen Menschen. Reiki aber ist für sie etwas ganz Besonderes:

„Reiki ist der rote Faden“, sagt sie, „bei Reiki hatte ich zum ersten Mal das Gefühl: ich bin angekommen!“ Schon während ihrer Kindheit beschäftigte sich die Tochter zweier Ärzte mit Dingen, die ein wenig anders waren als das, was Kinder so tun. Ihre erste Liebe waren Kräuter und Heilpflanzen. Lachend erzählt sie, dass sie Ringelblumen gepflanzt und später getrocknet hatte und versuchte, ihre Eltern zu überreden, Kompressen und Verbände mit Ringelblumen zu verwenden.

Qi Gong, Tai Chi, Aikido

Dann gab es noch die Energien. Die subtilen, nicht fassbaren Energien von Dingen, Lebewesen und Orten. Petra Koch befasste sich mit Qi Gong und Tai Chi, lernte Aikido, das sie mit Hingabe ausübte. „Doch irgendwie war es das nicht“, berichtet sie, „da fehlte noch etwas, das fühlte ich genau, wusste aber nicht, wie ich es finden könnte.“ Sie brauchte es auch letztlich nicht zu finden – es fand sie. Später, als sie schon mit dem Medizinstudium fertig und Ärztin im Praktischen Jahr war. Sie hatte

Dr. Petra Koch

Ende der 1990er Jahre einen Unfall mit ihren Rollerblades und sich das Knie blutig geschrammt. In ihrem Ausbildungskrankenhaus kümmerte sich eine Mitarbeiterin um sie, die zu ihr sagte: „Lass mich mal ran, ich geb dir Reiki.“ Sie legte die Hände auf das verletzte Knie, die Energie begann zu fließen, und Petra Koch dachte, so erinnert sie sich: „Wow. Das ist es!“

Das musste sie unbedingt kennenlernen. Nicht lange nach dieser Begebenheit bekam Petra Koch die Einweihung in den ersten Reiki-Grad. Ihre Reiki-Meisterin hatte sie „ganz schnell“ gefunden, und die Chemie zwischen Meisterin und Schülerin stimmte auch. Reiki brachte bei Petra Koch einiges in Bewegung. „Es war,“ so beschreibt die Ärztin, „als habe man mich und mein Leben genommen und kräftig geschüttelt“ – hier macht sie mit beiden Händen eine kurze, rasche Bewegung wie ein Barkeeper, der ein Getränk mixt. „Ich war damals gar nicht der Mensch, der ich eigentlich bin,“ resümiert Petra Koch, „ich habe ein Leben gelebt, das nicht zu mir passte. Das wusste ich aber nicht. Und in einem halben Jahr wollte ich heiraten, der Termin stand schon fest.“

Reiki-Behandlung

Reiki krempelte das Leben der jungen Ärztin um. So radikal ließ sie den Wandel zu, der sich in ihrem Inneren vollzog und zunächst „alles, aber auch alles, schlechter machte“, wie ihr gewahr wurde. Zugleich war sie jedoch so vertrauensvoll, dass sie „geführt von der Gewissheit: es wird alles gut!“, ihre Verlobung sechs Wochen vor dem Hochzeitstermin löste. „Damit verlor ich auch einen großen Freundeskreis“, sagt sie leise.

Täglich eine Selbstbehandlung

Seit ihrer ersten Einweihung in Reiki gönnt sie sich täglich eine Selbstbehandlung. „Wenn ich es einmal nicht mache, fehlt mir etwas,“ erzählt sie lebhaft nickend, „es ist für mich eine wunderbare Meditation!“ Im Sommer 2008 wurde sie Reiki-Meisterin. Für sie bedeutet der Weg zur und die Erlangung der Meisterschaft einen Auftrag zur Persönlichkeitsbildung: „Es geht um die eigene Meisterschaft,“ führt sie aus, „darum, sich selbst zu meistern!“ Hier sieht sie Parallelen zu den japanischen Kampfkünsten. Hin und wieder, wenn die Patienten nachfragen, bietet sie Einweihungen in die ersten beiden Reiki-Grade an. Ebenso Reiki-Treffen. Die meisten, die daran teilnehmen, sind Frauen. Oft befinden sie sich in einer Wendephase im Leben, so wie damals Petra Koch. Und sie empfinden Reiki als ein großes Geschenk, das sie voller Dankbarkeit würdigen.

Viel hat die junge Ärztin Petra Koch nach ihrer Einweihung in den ersten Reiki-Grad erlebt: um die Welt ist sie gereist, verdiente das Geld für die Reise als angestellte Ärztin in Krankenhäusern. Petra Koch hat dabei Einblicke gewonnen in andere medizinische Möglichkeiten, als sie in deutschen Krankenhäusern üblich sind. „Asien war schon immer mein Traum“, erklärt sie mit leuchtenden Augen. Sie kam durch China, Malaysia, Australien. Sogar durch die Mongolei führte ihr Weg, dort kam sie in Kontakt mit dem Schamanismus Mittelasiens. In Malaysia hatte Petra Koch tatkräftig auf der Entbindungsstation mitzuhelfen, statt, wie für angehende Ärzte in Deutschland damals üblich, danebenzustehen und zuzugucken. „Da müssen schon die Medizinstudenten mit anpacken, sie lernen gleich von der Pike auf,“ resümiert sie. In China lernte sie die vielfältigen Möglichkeiten der Akupunktur und Traditionellen Chinesischen Medizin kennen, die sie mittlerweile auch selbst anbietet.

Wieder zurück in Deutschland, war Dr. Petra Koch neben ihrer Arbeit als Unfallärztin an einem großen Hamburger Krankenhaus acht Jahre als Notärztin unterwegs, immer abends und nachts mit dem Ärzte-Taxi. Sehr lehrreich sei diese Zeit gewesen, nicht nur, weil sie ihr umfangreiches schulmedizinisches Wissen rasch in Extremsituationen anwenden musste. „Es gab auch Menschen, die angerufen haben, weil sie Angst hatten, allein waren und einfach nur jemandem brauchten ...“

Japanischer Glücksbringer

Als Petra Koch im Jahr 2004 ihre erste Praxis im Hamburger Univiertel eröffnete und das Praxisschild an der Hauswand anbrachte, sah ihr zufällig ein Nachbar dabei zu, der Inhaber eines japanischen Geschäfts, und kam mit ihr ins Gespräch. Voller Freude über ihre japanischen Sprachkenntnisse schenkte er ihr zur Praxisgründung einen japanischen Glücksbringer: einen Daruma, der aussieht wie ein rotes Stehaufmännchen. Wenn man einen Wunsch hat, malt man dieser Figur erst das eine Auge aus – und wenn dieser Wunsch in Erfüllung gegangen ist, das zweite.

Mittlerweile hat Petra Koch etliche dieser Daruma-Figuren, deren beide Augen ausgemalt sind. Die stehen so, dass die Ärztin sie täglich sehen kann. Und wenn man ganz genau hinschaut, könnte man fast annehmen, dass sie ihr zunicken. So, wie der Buddha vor dem Praxiseingang, den man erst sieht, wenn man das Haus verlässt. Er hat ein ansteckendes Lächeln. ■

Zur Autorin: Franziska Rudnick praktiziert Reiki seit 1996; sie ist Diplom-Theologin, Journalistin und Reiki-Meisterin. Kontakt: F.Rudnick@gmx.net

Reiki und Schulmedizin

Auszüge aus: „The Healing Power of Reiki“ von Raven Keyes

Vor einem Jahr veröffentlichte das Reiki Magazin (in Ausgabe 2/12) den beeindruckenden Bericht der US-amerikanischen Reiki-Meisterin Raven Keyes, die während einer Herzoperation einer ihrer Klientinnen im OP-Raum dabei war und Reiki geben konnte. Die Operation wurde durchgeführt von dem in den USA u.a. durch seine Fernsehauftritte bekannten Herzchirurgen Dr. Mehmet Oz. Er ist Professor an der *Columbia University* und leitet die Komplementärmedizinische Abteilung am *New York-Presbyterian Hospital*. Seine Frau Lisa ist Reiki-Meisterin. Vor wenigen Monaten erschien in den USA das Buch „The Healing Power of Reiki“ von Raven Keyes. Darin berichtet die langjährige Reiki-Meisterin von ihren Erfahrungen in der Zusammenarbeit mit der Schulmedizin. Das Reiki Magazin druckt hier – als deutsche Erstveröffentlichung – zwei Auszüge aus dem Buch ab, das bislang nur in englischer Sprache vorliegt. Zu Beginn das Vorwort zu dem Buch, von Dr. med. Mehmet Oz:

© Malena Georgieva

Raven Keyes, Reiki-Meisterin/-Lehrerin, Meditationslehrerin und zertifizierte Hypnotherapeutin. Sie bietet Meditation, Hypnotherapie und Reiki in New York an, in eigener Praxis wie auch im Equinox Fitness Centre und am New York Columbia Presbyterian Hospital, wo sie mit Dr. Sheldon Marc Feldman, Leiter der Abteilung Brustoperationen, zusammenarbeitet.

Kontakt:
E-Mail: ravenkeyes@gmail.com
www.ravenkeyes.com
(in englischer Sprache)

Susanna war eine moderne Herz-Patientin. Als intelligente und motivierte Nutzerin unseres Gesundheitssystems hatte sie ihre Hausaufgaben gemacht und besuchte mich nun in meinem Büro – bereit dazu, die tiefer gehenden Aspekte der Herzchirurgie mit mir zu diskutieren. Die Unterhaltung entwickelte sich von den Aspekten einer Korrektur der Mitralklappen bis hin zu einer Diskussion über die Verantwortung, die Patienten dafür übernehmen sollten, sich selbst zu helfen, um nach einer Krankheit wieder zu gesunden. Susanna war vorbereitet: Sie hatte einen Ernährungsplan, einen Ansatz, auf geistig-körperlicher Ebene damit umzugehen – und ihre eigene Energieheilerin, Raven Keyes.

Susanna hatte mich gefragt, ob ihre Reiki-Meisterin im Operationsraum dabei sein dürfte, um während der Operation heilende Energie zu kanalisieren. Beide hatten schon eine sehr starke, seit langem bestehende Beziehung aufgebaut, und Ravens Lebenslauf war beachtlich. Jedoch, offen gesagt, eine Energieheilerin in einen Operationsraum zu bringen, ist ein Angriff auf die Fundamente der modernen Medizin – ein Bereich, in dem man danach strebt, den Nutzen einer jeden Behandlung objektiv messen zu können.

Meine Gründe dafür, Energieheilung als eine Ergänzung zur Schulmedizin zu betrachten, erfordern mehr Platz, als dieses kurze Vorwort ihn bietet. In meiner Hingabe daran, die Leben meiner Patienten durch die Kraft der modernen Chirurgie und Medizin zu retten, bin ich mir auch zutiefst darüber bewusst, dass Überleben vielschichtiger Natur ist. Wie uns die New-Age-Physik gelehrt hat, können wir zwei einander ausschließende Theorien für die Übertragung von Licht haben, die Teil-

© Gennadiy Poznyakov - fotolia.com

chen- und die Wellen-Theorie, die sich dennoch die Wahrheit im Beschreiben der Realität teilen. Obwohl es für die medizinische Gemeinschaft im Großen und Ganzen schwer zu akzeptieren ist, können ein Energiearbeiter und ein Chirurg einander darin unterstützen, die „völlige Wiederherstellung" des Patienten zu gewährleisten. Die organisierte Medizin muss dabei helfen, die Verantwortung auf sich zu nehmen, dass diese herausfordernden neuen Theorien des Heilens studiert werden. Dieses Bedürfnis im Sinn, haben meine Kollegen und ich die Einrichtung eines Komplementären Pflegezentrums an der *Columbia University* und im *New York-Presbyterian Hospital* unterstützt, um den Patienten dabei zu helfen, mit den medizinischen Herausforderungen umzugehen, die vor ihnen liegen.

Ein menschliches Leben ist mehr als nur eine körperliche Einheit. Deshalb ist Krankheit oft schwer zu verstehen. Unkonventionelle Heiltechniken können viel versprechende Ergebnisse anbieten, auch wenn unsere Fähigkeit, diese Techniken in angemessener Weise nutzen zu können, oft begrenzt ist. Wenn ein Patient sich auf eine Operation vorbereitet, kann er profitieren von Hypnotherapie, Meditation, Yoga und Energie-Heilung (Reiki). Diese Werkzeuge kreieren eine ganz andere Erfahrung für den Patienten, der nun fühlt, die Sache mehr in der Hand zu haben. Ein Gefühl von Kraft kann tröstend sein für jemanden, der sein Leben in die Hände von anderen legt, während er sich in Narkose befindet.

Meine Begabung ist Chirurgie. Ravens Begabung ist Energieheilung. Ich richte mein ganzes Leben und all meine Aufmerksamkeit leidenschaftlich darauf aus, perfekte chirurgische Behandlungen durchzuführen. Raven hingegen „lauscht" genauso ernsthaft, um zu „hören", welches die inneren Lebensbedürfnisse des Patienten sind. Obwohl wir den Einfluss von Energiearbeitern nicht wissenschaftlich messen können, habe ich es genossen, die Verbindung zwischen Susanna und Raven zu beobachten, welche Susanna half, die Herausforderungen zu meistern, denen sie durch die Herzoperation ausgesetzt war. Wenn eine chirurgische Maßnahme oder die Transplantation eines Herzens richtig durchgeführt wird, verlängert sie das Leben und verbessert die Lebensqualität. Diese Behandlungserfolge sind greifbar und können gemessen werden, weil sie auf einer natürlichen Ebene existieren. Indem sie Energie kanalisieren und denselben Patienten mit der Freiheit versorgen, seine Ängste auf mentaler, emotionaler und sogar spiritueller Ebene anzugehen, glauben Heiler/innen wie Raven, dass sie innere Angelegenheiten korrigieren oder ersetzen können, so dass der Patient die Zukunft genießen kann. Obwohl eine wissenschaftliche Messung solcher Behandlungserfolge nicht möglich ist, fühle ich mich verpflichtet, ihre Vorgehensweise und ihren Einfluss zu studieren. Indem sie mich herausfordert, tiefer in das Labyrinth zu blicken, das zu Heilung führt, bringt Raven mich dazu, einen besseren Job zu tun.

© Meddy Popcorn - Fotolia.com

Handauflegen in der Medizin

Raven war tapfer genug, den Operationsraum zu betreten. Sie sah sich einer medizinischen Prozedur extremen Ausmaßes gegenüber, ohne die Vorbereitung, die man normalerweise in einer medizinischen oder krankenpflegerischen Ausbildung hierfür erhält. Was sie mitbrachte, war ihre Liebe zu ihrer Klientin und ihre Einsicht in Energiemedizin. Während der gesamten Prozedur unterstützten und teilten Raven und ich Susannas Wunsch danach, sie sicher durch die Wasser ihrer schwersten Herausforderung zu navigieren. Während ihr Team um sie versammelt war, konnte Susanna ausruhen. Sie konnte ihrer Operation begegnen, darauf vertrauend, dass wir alle bei ihr und für sie waren. Und Raven ist meine Partnerin im Studium des Herzens geworden.

Dr. med. Mehmet C. Oz
Columbia University, New York-Presbyterian Hospital
New York, New York

Reiki in der modernen Welt

Das Buch endet mit dem Kapitel „Reiki in der modernen Welt" von Raven Keyes. Hier ein Auszug daraus:

Der Grund, weshalb ich glaube, dass Reiki die Welt in der wir leben ändern kann, ist ein zweifacher. Erstens stärkt es jede andere Heilungsmethode oder -praktik, mit der es in Kombination angewendet werden kann, wie Yoga, Massage, Meditation usw. Und zweitens: ▶

© detailblick - fotolia.com

Ein gesundes und glückliches Leben führen.

Wenn jemand mit Reiki arbeitet, sei es als Empfänger oder Geber dieser wunderbaren Energie, beeinflusst es dessen innere Schwingung in positiver Weise, so wie eine Stimmgabel die Schwingung einer Person oder eines Gegenstands verändert, auf den sie gelegt wird. Diese höhere Schwingung der Liebe beeinflusst alle und alles, womit eine Person in Kontakt kommt.

So ist es ganz gleich, ob man Arzt, Anwalt, Börsenhändler, Soldat, Schwester, Ehefrau oder Mutter ist: Man beginnt, Veränderung um sich herum zu bewirken, aufgrund seiner hohen Schwingung. Darüber hinaus ist es für alle, die sich zur Anwendung von Reiki hingezogen fühlen, eine Freude, die jenseits aller Worte liegt, Reiki-Praktizierender zu werden. Es bedeutet, dass man jene Kraft austeilt, die Dunkelheit in Licht verwandelt.

Wenn man unablässig im Reiki-Fluss steht, beginnen sich Wege der Wahrnehmung zu öffnen. Man kann gesegnet sein mit Einblicken in andere, wunderschöne Sphären der Existenz, wenn man sich mit freiem Willen dafür entscheidet, diese zu erfahren. In meinem Fall, als ich begonnen hatte, von meiner Posttraumatischen Belastungsstörung zu heilen, brachte Reiki mir Heilung in immerwährende Liebe hinein.

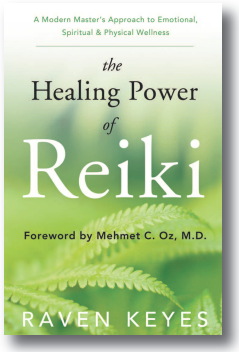
Je mehr ich Reiki anwende, umso mehr erfahre ich, wie kraftvoll es ist! Beispielsweise standen, nachdem ich allen Bäumen um unser Landhaus herum vor einem nahenden Hurrikan Reiki gegeben hatte, diese stark im Wind, während alle Bäume auf den umliegenden Grundstücken niedergerissen wurden. Mit so viel wahrer, liebevoller Kraft um uns herum, was kann sich einem da schon in den Weg stellen, bei der Erfüllung der eigenen Bestimmung? Mein tiefstes Gebet ist, dass dieses Buch Türen für Reiki in unserer modernen Welt öffnen möge und dass die Reiki-Praktizierenden dieser Welt ihre wunderbare Arbeit zu jenen Menschen bringen können, die sie brauchen.

Unterstützt von Ärzten wie Dr. Feldman und Dr. Oz, habe ich die Vision, dass Reiki in hoffentlich nicht allzu ferner Zukunft noch sehr viel mehr in der Medizin genutzt wird. Ich sehe zuversichtlich den Tagen entgegen, wo Reiki Teil der Behandlung von Profi-Sportlern sein wird, damit diese ihr Leben schmerzfrei genießen können, wenn ihre Karrieren einmal vorbei sind. Ich kann mir vorstellen, dass Reiki in hohem Maße gespendet wird an Orten, wo Naturkatastrophen geschehen sind. Und ohne jeden Zweifel wird Reiki weiterhin in die Hospizpflege eingebunden sein, um jene zu leiten, die ins Licht hinübergehen.

Ich glaube, diese Hoffnungen und Träume hängen davon ab, wie sehr wir uns miteinander verbinden, in unserer Hingabe an die Liebe und daran, die Welt zu einem besseren Ort zu machen. Der beste Teil in jedem von uns ist jener Teil, der danach verlangt, Gutes zu tun. Der reine und einfache Weg von Reiki kann Sie auf diesen Pfad bringen – oder den Pfad stärken, auf dem Sie bereits sind.

Ich hoffe, dass jeder von Ihnen, der vielleicht gegenwärtig krank ist oder vor einer sehr großen Herausforderung steht, die Essenz dessen nimmt, was ich in diesem Buch geteilt habe, und begreift, dass, egal wie schlecht Ihre persönlichen Lebensumstände gerade jetzt sein mögen, Sie immer noch Ihren Weg finden können, hin zu einem gesunden, glücklichen und wunderbaren Leben. Sie tragen es bereits in sich, ein Gefäß für die Liebe zu sein, weil dieses wunderbare „Etwas“ gerade jetzt in Ihnen ist, seine Schwingen ausbreitet, während Sie diese Worte lesen. Trotz allem was ich gesehen und durchlebt habe, breitet sich Schönheit in meinem Leben fortwährend aus, jeden Tag mehr Wunder enthüllend. Ich bringe diese freudvolle Entfaltung damit in Verbindung, dass ich Reiki gefunden habe. Vielleicht wäre es präziser zu sagen, Reiki hat mich gefunden, so wie es vielleicht Sie findet, gerade jetzt. ■

Lesetipp:



The Healing Power of Reiki
Raven Keyes
Erschienen bei Llewllyn Worldwide

Beide Texte aus: The Healing Power of Reiki: A Modern Master's Approach to Emotional, Spiritual & Physical Wellness © 2012 by Raven Keyes. Llewellyn Worldwide, Ltd. 2143 Wooddale Drive, Woodbury, MN 55125-2989. All rights reserved – used by permission and with the best wishes of the publisher.

Übersetzung aus dem Amerikanischen:
F. Rudnick/ O. Klatt

Neue Impulse für die Schulmedizin

Seit 2007 praktiziert Florian Felkel Reiki im interdisziplinär arbeitenden Team um Prof. Dr. med. Gerhard Schaller im BCI (Breast Care Institute) in München. Verona Gerasch besuchte das Institut, das ein ganzheitliches Therapie-Konzept zur Betreuung von an Brustkrebs erkrankten Frauen anbietet, und berichtet von der Arbeit des Teams vorort.

„Wir sind da", meint Florian Felkel fröhlich, macht sich vom Autogurt los und weist beim Aussteigen auf den Eingang. Ein großes Gebäude, zweckmäßig und klassisch-grau. Ein Krankenhaus. Das Schild am Eingang verweist auf die gynäko-onkologische Praxis in den Räumen des Krankenhauses der Barmherzigen Brüder in München-Nymphenburg. Hier gibt es Praxisräume, in denen medizinische und nichtmedizinische Leistungen, vor allem für Frauen mit der Diagnose Brustkrebs, erbracht werden. Florian Felkel geht voran, um mir seinen Arbeitsplatz als Reiki-Praktizierender in einem interdisziplinären Team zu zeigen.

Entspannte Atmosphäre

Natürlich bin ich etwas unruhig auf dem Weg in das Münchner „Breast Care Institut" (BCI) und gespannt auf das, was mich erwarten wird. Weiße Räume einer klassischen Arztpraxis, die „nebenher" ein wenig „Alternatives" anbietet? Skeptisch betrete ich das Haus, gehe die wenigen Schritte durch den nüchtern wirkenden Flur auf den Eingang zum BCI zu. Die Flügeltür öffnet sich - und ich finde mich in einer völlig unerwarteten Welt wieder: warme Farben und Bilder an den Wänden, Holzfußböden, Korbmöbel und ein flauschiger Wollteppich im Warteraum.

Schon seit 2007 arbeitet Florian Felkel hier und gibt erkrankten Frauen Reiki, um sie in ihrem Heilungsprozess zu unterstützen. „Als ich hier anfing, standen überall noch Umzugskartons", erzählt er. In der Zeitschrift „Misericordia" hatte er ein Interview mit Prof. Dr. Schaller gelesen, der seine Pläne für einen ganzheitlichen Ansatz bei der Behandlung von Brustkrebs und anderen Krebserkrankungen von Frauen vorstellte. „Und da ich ja ohnehin hier im Haus arbeite, habe ich mich an den Professor gewandt mit der Frage, ob Reiki in sein ganzheitliches Konzept hinein passt." Bereits wenige Tage später fand ein erstes Gespräch statt - und von da an gehörte Florian Felkel zum Team des Professors.

Florian Felkel ist Reiki-Praktizierender mit Meistergrad. Nach seiner Schulausbildung absolvierte er verschiedene Berufspraktika, zuletzt auch am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder, und ist nun dort als technischer Sterilisationsassistent angestellt. Nebenberuflich hat er Ausbildungen in Usui, Imara- und Medicine Buddha Reiki wahrgenommen. In den Räumlichkeiten des BCI fühlt sich der sonst eher zurückhaltend wirkende junge Mann ganz offensichtlich wohl und zu Hause. Lebhaft und freundlich werden wir empfangen von der Arzthelferin Nadine Römer. Sie ist der erste und zentrale Anlaufpunkt für die Patientinnen. „Der Professor ist gleich für Sie da", erklärt sie mir, und Florian lädt mich ein, vorab schon einmal die Räumlichkeiten anzuschauen. Der erste Eindruck bestätigt sich: Eine durchdachte, an den Gegebenheiten des Gebäudes und den Bedürfnissen von Behandlern wie Patienten orientierte Raumkonzeption, wohltuend belebende Farben, anregende Wandgestaltungen und am Ende des langen Flures ein riesiger Gong. Konzipiert und eingerichtet von der Potsdamer Feng Shui-Beraterin Andrea Schmidt, wie mir Prof. Schaller später erklärt.

Innere Zufriedenheit

Prof. Dr. Gerhard Schaller, Frauenarzt und Gynäko-Onkologe, ist der Leiter des Breast Care Instituts im Krankenhaus. Ausgebildet als klassischer Schulmediziner durchlief er eine typische Universitätskarriere bis hin

Florian Felkel (links auf dem Bild, mit Nadine Römer) arbeitet als Technischer Sterilisationsassistent im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in München-Nymphenburg. Nebenberuflich machte er Ausbildungen in Usui-, Imara und Medicine Buddha Reiki. Seit Mai 2007 bietet er Reiki-Behandlungen im Breast Care Institut München an.

Kontakt:
Florian G. Felkel
D-85354 Freising, Angerstr. 14
Tel.: (08161) 861314 od. 0177-7842046
www.darels-reiki.de

zum eigenen Lehrstuhl mit Labor. „Ich war immer sehr naturwissenschaftlich interessiert", erläutert er seinen Weg „und doch geschieht auch vieles, was man nicht rein naturwissenschaftlich-medizinisch erklären kann". Aus seinem Interesse und seiner Aufgeschlossenheit gegenüber verschiedensten, auch „alternativen" Heil- und Behandlungsmethoden heraus, entstand sein ganzheitlicher Ansatz, um Patientinnen nachhaltig zu helfen. „Auf der einen Seite steht die naturwissenschaftliche, medizinische Untersuchung der Patientinnen", erklärt er. Nach eingehender und differenzierter Analyse zellulärer Untersuchungen könne man heute verschiedene Krebserkrankungen sehr zielgerichtet und wirkungsvoll behandeln. Dies schließe - je nach individueller Situation der Erkrankten - die medikamentöse Behandlung als Option ebenso ein wie Operation oder Chemotherapie. Er vertrete jedoch neben der Anerkennung der Möglichkeiten der wissenschaftlichen Medizin voller Überzeugung die Grundphilosophie: „Gesund wird man durch ausgewogene Ernährung, durch Bewegung und innere Zufriedenheit".

„Eine Krebserkrankung ist wie eine Pflanze, die ihre Samen verstreut, aber nur auf bestimmten Böden gedeiht", zitiert Professor Schaller einen Wissenschaftler-Kollegen. „Es geht also darum, den ‚Boden' so zu gestalten bzw. umzugestalten, dass für Krebs eben kein Nährboden (mehr) vorhanden ist." Dieses „Umgestalten des Bodens" sei ein oft langsamer und behutsamer Umstimmungsprozess, erklärt der Mediziner. Die meisten Frauen müssten erst einmal „in Bewegung kommen", müssten neu lernen, sich selbst „er-leben" zu können. „Im Lebensalltag mit den Anforderungen durch Beruf, Karriere, Partnerschaft und Familie ist vielen Patientinnen der lebendige und bewusste Bezug zur eigenen Persönlichkeit, zum eigenen Körper, zu individuellen Wünschen und Bedürfnissen regelrecht abhanden gekommen", berichtet Prof. Schaller über seine Erfahrungen mit an Krebs erkrankten Frauen. Die meisten hätten für die Umwelt „normal funktioniert" - und dann die schockierende Diagnose Krebs erhalten.

Tiefer innerer Prozess

„Viele, die hierher kommen, haben sich selbst regelrecht verloren", bestätigt Florian Felkel aus eigener Wahrnehmung und Erfahrung. „Für fast alle ist es ein enormer Prozess, die hier angebotenen Therapien und Methoden erst einmal aushalten zu können." So berichtete ihm eine Patientin: „Am Anfang fiel es mir sehr schwer, unter den Therapie-, Behandlungs- und Beratungsangeboten überhaupt auszuwählen. Mit vielen Dingen konnte ich zunächst gar nichts anfangen. Von Reiki hatte ich zwar schon mal gehört, aber was da geschieht und wie man sich fühlt, konnte ich mir nicht vorstellen. Und eigentlich fühlte ich ja in mir nichts mehr, ich fühlte mich eher leer, wie abgestorben ... ich wollte auch gar nichts mehr fühlen. Schließlich empfand ich meinen Körper nach der OP als verstümmelt und unvollständig. Dann die Angst vor der Chemo. Auf Berührung konnte ich mich zuerst gar nicht einlassen, da hatte ich regelrechte Panik." ▶

Prof. Dr. Gerhard Schaller ist Frauenarzt und Gynäko-Onkologe. Seine medizinische Ausbildung erhielt er am Klinikum Westend der Freien Universität in Berlin und in der I. Frauenklinik der Ludwig-Maximilians Universität in München. Danach wurde er als Abteilungsleiter an das Klinikum Benjamin Franklin in Berlin berufen. Nach einem Aufenthalt an der Harvard Medical School besetzte er zuletzt den Lehrstuhl für Frauenheilkunde und Geburtshilfe an der Ruhr-Universität Bochum. Seit 11. Mai 2007 leitet er eine gynäko-onkologische Praxis in den Räumen des Krankenhauses der Barmherzigen Brüder in München.

Kontakt:
BCI - Breast Care Institute
D-80639 München, Romanstr. 93
Tel.: (089) 1787670-0
www.bci-online.de

Zur Autorin: Verona Gerasch, Studium Journalismus an der Universität Leipzig. Praktiziert neben Journalismus und PR-Beratung geistiges Heilen, Lebensberatung und Business-Coaching. Autorin des Buches „Selbstständig im alternativen Gesundheits- und Beraterberuf. Berufung, Spiritualität & Business - Ein Leitfaden“ (Schirner Verlag)
Kontakt: www.verona-gerasch.de

Eine andere Frau, die nach Brustkrebs u. a. Reiki-Sitzungen in Anspruch nahm, erzählt: „Ich dachte: Bei Reiki kann mir nichts passieren - besser als Psychotherapie, wo jemand in deinen Gefühlen und in deinem Leben rumstochert. Aber auch nachdem ich mich innerlich überwunden und mir fest vorgenommen hatte, mich zu entspannen, brauchte ich zwei, drei Reiki-Behandlungen, bevor ich mich tatsächlich darauf einlassen konnte. Als ich zum ersten Mal die tiefe Entspannung spürte und merkte, dass da etwas in mir ‚arbeitete‘, dass Bilder vor meinen Augen auftauchten, Erinnerungen an die Oberfläche kamen, da begannen mir die Tränen zu laufen - und ich weinte zum ersten Mal seit langer Zeit. Ich weinte so richtig tief aus meinem Innersten heraus und konnte zum ersten Mal seit vielen Jahren etwas von dem Schmerz, den Ängsten, der Verzweiflung, den weggedrückten Wünschen, der Wut, der Trauer ... ein klein wenig von all den angestauten Emotionen loslassen. Für mich war diese Reiki-Sitzung ein erster Schritt, um mich auch anderen Therapieangeboten zu öffnen. Und mir wurde bewusst, wie lange ich mich eigentlich gar nicht mehr gefühlt, sondern nur noch funktioniert hatte.“

Interdisziplinäres Team

Gerade weil es so wichtig ist, auf dem Weg der Genesung und Heilung die verschiedenen Ebenen des menschlichen Lebens anzusprechen, kommen im Münchner BCI zur klassischen Schulmedizin weitreichende andere Angebote für die Patientinnen hinzu: Eine Ernährungsberaterin informiert und trainiert bis hin zur praktischen Umsetzung in der Alltagsküche ganz speziell auf Basis der 5-Elemente-Lehre. Ergänzt wird dieser Ansatz durch einen erfahrenen und kompetenten Arzt, der Traditionelle Chinesische Medizin praktiziert. Dem Thema Bewegung wird vor allem durch das Angebot von Tanztherapie Rechnung getragen. Diese verbindet wichtige Grundelemente von Tanz, Gymnastik, Yoga, Tai Chi und Meditation und dient dem Training von Muskulatur und Gelenken ebenso wie dem Vermitteln von positivem Körperbewusstsein. Auch klassische Physiotherapie wird angeboten. Dem Erlangen der „inneren Zufriedenheit“, der dritten Säule des ganzheitlichen Konzepts, dienen das psycho-onkologische Eingehen auf die individuellen Bedürfnisse der Patientinnen - und Reiki. „Erst alle Aspekte zusammen ergeben Ganzheitlichkeit“, macht Professor Schaller deutlich. Und so findet sich Florian Felkel als Reiki-Praktizierender gleichberechtigt in einem interdisziplinären Team, welches ganzheitlich für Patientinnen tätig wird.

Fest angestellt übrigens sind lediglich die Arzthelferinnen - alle anderen sind selbstständig tätig und halten, regelmäßig oder je nach Bedarf, ihre „Sprechstunden“ in der Praxis. „TCM beispielsweise ist eine so genannte IGel-Leistung* und wird wöchentlich an einem Tag angeboten. Für Tanztherapie, Ernährungsberatung und Reiki gelten feste Honorarsätze. Die Einnahmen werden nach einem bestimmten Schlüssel zwischen den Praktizierenden und der Praxis geteilt“, erklärt Prof. Schaller.

Hohe Akzeptanz

Die Akzeptanz der Praxis und der vielseitigen Angebote sei vor allem bei den Patienten selbst schnell gewachsen, berichtet er froh. „Ich habe den Eindruck, dass unser vielseitiges Team mit medizinischen, alternativtherapeutischen und beratenden Angeboten oft besser angenommen wird, als dies bei reinen Ärzte-Teams der Fall ist.“ Die meisten Patientinnen kämen auf Empfehlung. Doch auch Zuweisungen, beispielsweise durch anthroposophische Ärzte oder aufgrund des umfangreichen Zusatzprogramms gebe es zunehmend. „Sicherlich ist ein weiterer Grund für den wachsenden Erfolg unserer Praxis die beinahe familiäre Atmosphäre. Hier stehen an vorderster Stelle unserer Aktivitäten die individuellen Bedürfnisse, die konkreten Situationen unserer Patientinnen - eine Massenabfertigung gibt es bei uns nicht.“
Einen zweiten Standort hat das BCI übrigens in Friedberg, bei Augsburg. ■

* IGel-Leistung = Individuelle Gesundheitsleistungen - darunter versteht man Leistungen der Vorsorge- und Service-Medizin, die von der Gesetzlichen Krankenversicherung nicht bezahlt werden, da sie nicht zu deren Leistungskatalog gehören.

„Reiki wirkt!“

Mediziner behandelt Patienten mit Reiki

Von May Winter

Eine an der Universitätsklinik Köln gegründete Initiative für krebskranke Patienten trägt als Verein das psychoonkologische Zentrum Haus LebensWert, das organisatorisch in die Klinik I für Innere Medizin der Universität Köln eingebunden ist. Hier behandelt der Facharzt für Psychiatrie & Psychotherapie und Reiki-Meister Beda Kim Patienten mit Reiki.

Zur Autorin: May Winter praktiziert Reiki seit 1996; sie ist Diplom-Theologin und Journalistin. Kontakt: May.Winter@web.de

Die Angebote im Haus LebensWert stehen allen Krebspatienten des Kölner Universitätsklinikums und der niedergelassenen Praxen der Kölner Region zur Verfügung. Ziel des 1998 gegründeten Vereins ist eine umfassende psychoonkologische Betreuung* an Krebs erkrankter Menschen. Reiki gehört hier zum festen stationären Angebot, so Geschäftsführer Uwe Schwarzkamp, es werde „intensiv genutzt“ und ergänze die gesprächstherapeutischen Angebote sowie die Kunst-, Musik- und Sporttherapien im Haus LebensWert, welche übrigens in dieser Kombination in Deutschland und Europa einmalig sei. In diesem Zusammenhang wird Reiki von einem Schulmediziner angeboten, dem Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie Beda Kim. Dieser behandelt regelmäßig an Krebs erkrankte Patienten, auf einer Station im Haus LebensWert, und dies mindestens einmal wöchentlich; alle zwei Wochen wird ein zusätzlicher Termin angeboten.

Beda Kim, in Deutschland aufgewachsener, gebürtiger Koreaner, lernte Reiki über einen Umweg kennen. Während einer Lebenskrise Mitte der 1990er Jahre, in der ihm das Wissen, das er aus seinem Medizinstudium bezog, nicht weiter half, reiste er nach Indien und lernte Meditation in den Headquarters von Brahma Kumaris. Dort kam ihm der Gedanke, ob es wohl möglich sei, den in der Meditation auftretenden Zustand, die Wahrnehmung von Schwingung und Entspannung, auch zu erfahren und weiterzugeben, ohne dass dazu eine bestimmte Form der Meditation mühsam gelernt und angewendet werden müsse. Dabei kam ihm die Idee, die Hände als Medium des Weitergebens zu verwenden. Eine Lehrerin in Indien warnte ihn jedoch davor, denn, so diese Lehrerin, „Behandlungen mit den Händen könnten zu interpersonellen Verstrickungen führen“.

Ausnahmesituation

So ließ Beda Kim seine Überlegungen zunächst ruhen. Zurück in Deutschland dachte er nicht weiter daran, bis er dann Ende der 1990er Jahre zum ersten Mal von Reiki hörte. „Hey!“ dachte er, „das ist ja genau das, was ich gesucht habe!“ Doch erst gegen Ende seines Medizinstudiums, im Jahr 2001, ließ Beda Kim sich in den ersten Reiki-Grad einweihen. Während einer darauf folgenden Zeit in der Kardiologie des Uniklinikums Köln, noch als Student, machte Beda Kim einige „interessante Erfahrungen“ mit Reiki. Eine an Diabetes mellitus leidende Frau kam mit Herzbeschwerden in die Notaufnahme. Die diagnostischen Befunde zeigten keinerlei Auffälligkeiten. Dennoch riet der leitende Arzt der Frau, noch eine Weile in der Notaufnahme zu bleiben und nicht gleich wieder zu gehen. Und tatsächlich: Einige Stunden später bekam die Frau einen Herzinfarkt mit lebensgefährlichem Herzrasen. Beda Kim: „Während alle sich um die Dame kümmerten, blickte sie mich an und

* Der Begriff Onkologie bezeichnet alle wissenschaftlichen Fachrichtungen, die sich mit Krebs befassen. Der Begriff Psychoonkologie bezieht sich daher auf das Themengebiet der seelischen Faktoren, die mit einer Krebserkrankung zusammenhängen können und ihrer Folgen. Vgl.: www.krebsinformationsdienst.de

sagte: ‚Mir ist so übel, Herr Kim, ist das normal?' Erst wusste ich nicht, was ich sagen sollte, jedoch kam mir Reiki in den Sinn, und ich fragte sie, was sie gesagt habe, um etwas Zeit zu gewinnen. Nachdem sie dieselbe Frage nochmals gestellt hatte, kam meine Antwort ganz automatisch aus meinem Mund, ohne dass ich sie vorformuliert hätte, und ich hörte mich sagen: ‚Das geht gleich vorbei!' Mit dem Gedanken an Reiki legte ich meine linke Hand auf ihre Schulter." Kurz darauf war die Gefahr des Herzstillstandes gebannt, und nach einer Woche konnte die Patientin aus dem Krankenhaus entlassen werden. Zuvor kam sie noch zu Beda Kim und sagte ihm, dass sie deutlich gespürt habe, als er ihr die Hand auf die Schulter gelegt habe, wie eine Kraft zu ihr geflossen sei und wie sie dadurch ruhiger geworden sei. Weitere ähnliche Erlebnisse inspirierten den Schulmediziner, Reiki „systematisch und professionell" Patienten anbieten zu wollen.

Alles passt!

Just im Jahr 2001 hatte der Verein LebensWert ein eigenes Haus beziehen können, auf dem Gelände der Universitätsklinik Köln. Kollegen Beda Kims hörten davon und schlugen ihm vor, wenn er Reiki anbieten wolle, es dort zu versuchen. So meldete sich Beda Kim im Haus LebensWert und traf, zur rechten Zeit am richtigen Ort, den richtigen Menschen, der sein Anliegen verstand und unterstützte: eine Feldenkrais-Therapeutin, die Verständnis für energetische Phänomene und deren Wirkungen auf den Menschen mitbrachte. Seit sieben Jahren nun gehört Beda Kim mit seinem Reiki-Angebot zur festen psychoonkologischen Betreuung der Krebspatienten. Inzwischen wechselte er an das psychiatrische Evangelische Krankenhaus Gelsenkirchen. Der Krankenhaus-Direktor las in Beda Kims Bewerbung von dessen Reiki-Angebot im Haus LebensWert und stellte ihn ein, unter der Bedingung, dass er weiterhin dort Reiki anböte und gebe.

Auch für Uwe Schwarzkamp ist das Reiki-Angebot im Haus LebensWert unverzichtbar, denn: „Angst und Anspannung kann man mit Reiki brechen", die Patienten entspannen, wobei die Schwerpunkte der Entspannung nicht nur auf der körperlichen Ebene liegen, sondern bis auf die spirituelle Ebene reichen können. Für Uwe Schwarzkamp ist klar: „Reiki hat auch eine spirituelle Ebene." Die in der Klinik arbeitenden katholischen und evangelischen Seelsorger sähen Reiki „weniger als Konkurrenz, denn als Hilfe für die Patienten", zumal es die Menschen für die spirituelle Dimension öffnen könne.

Reiki kommt an bei den Patienten; die Rückmeldungen beschreiben es als „wohltuend" und „entspannend", auch haben Patienten „visuelle oder körperliche Erlebnisse", weiß Beda Kim aus Gesprächen, die sich zuweilen nach den Behandlungen ergeben haben. Jemand

Beda Kim, Facharzt für Psychiatrie & Psychotherapie und Reiki-Meister, behandelt eine Patientin mit Reiki.

habe Bilder gesehen, die ihm guttaten, wie in einer Diashow seien die vor seinem inneren Auge aufgetaucht. „Eine Patientin hielt sich an der Liege fest, weil sie das Gefühl hatte, zu schweben! Und eine andere ging ohne Kommentar, kam aber nach einem halben Jahr während eines weiteren Aufenthaltes zu mir und sagte, sie habe seit dieser einzigen Reiki-Behandlung keine Schlaftabletten mehr gebraucht!" Chemotherapien, für die Erkrankten sehr belastend, würden besser toleriert, weiß Beda Kim, und insgesamt könnten die mit Reiki begleiteten Patienten souveräner mit der „Situation" umgehen oder „besser durch sie hindurchgehen." „Situation" sagt er, nicht: „Krankheit" - denn es sei eine Situation, in der sich die Menschen befänden.

Dissertation zu Reiki

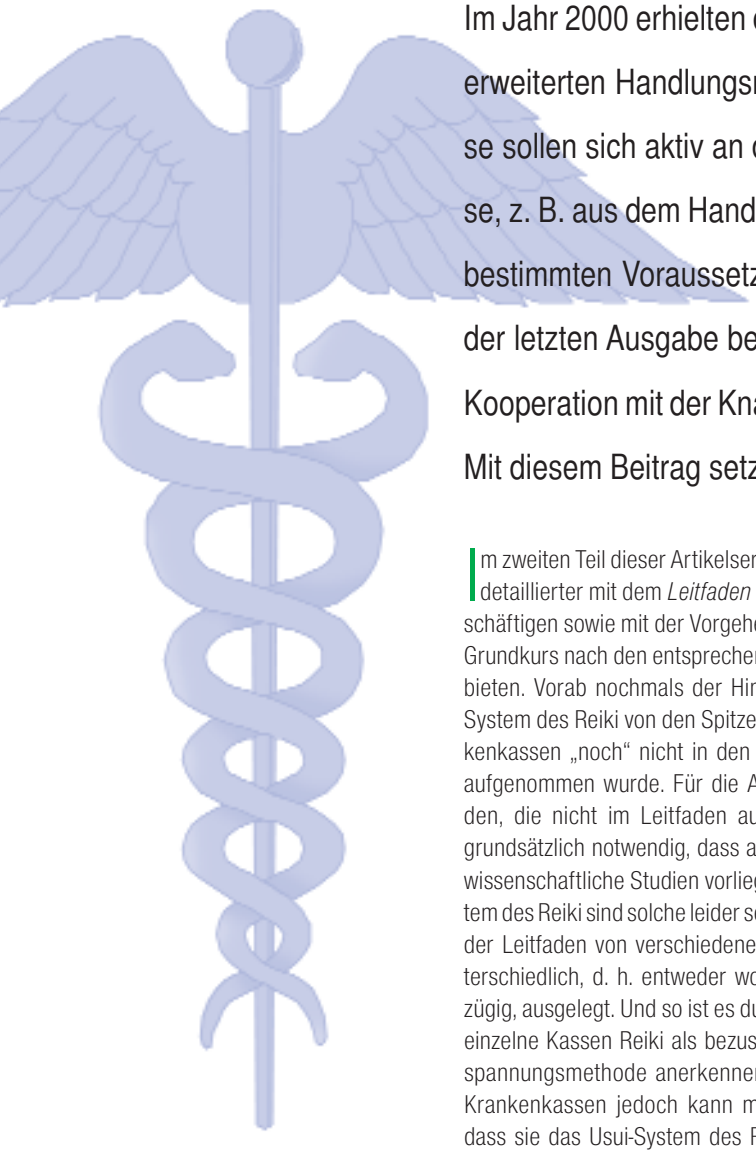
Mittlerweile hat Beda Kim seine Facharztprüfung für Psychiatrie und Psychotherapie bestanden; für seine Dissertation („Reiki und Angsterkrankungen") hat er eine „aufwändige Studie" entwickelt, um die Wirkung von Reiki wissenschaftlich belegen zu können und bereits 30 Patienten in Gelsenkirchen befragen können, nach je insgesamt acht Reiki-Behandlungen, die über vier Wochen verteilt waren. Doch Beda Kim braucht noch die Ergebnisse von 30 weiteren Patienten, damit die Studie komplett ist.

Mit seinen Reiki-Behandlungen befindet Beda Kim sich auf der Linie des Hauses LebensWert. Das Ziel aller dortigen therapeutischen Arbeit ist, Krebspatienten sowohl seelisch als auch mental derart zu stärken, dass sie sich ihrer Krankheit stellen und lernen können, sie zu bewältigen.

Weitere Infos zum Haus LebensWert:
www.vereinlebenswert.de

Reiki in der Gesundheitsvorsorge

Reiki in der Primärprävention der gesetzlichen Krankenkassen (Teil 2)



Im Jahr 2000 erhielten die gesetzlichen Krankenkassen vom Gesetzgeber einen erweiterten Handlungsrahmen für die Primärprävention ihrer Versicherten. Diese sollen sich aktiv an der Erhaltung ihrer Gesundheit beteiligen. Anfänger-Kurse, z. B. aus dem Handlungsfeld Stressbewältigung/Entspannung, werden unter bestimmten Voraussetzungen von den Krankenkassen bezuschusst. Bereits in der letzten Ausgabe berichtete die Reiki-Lehrerin Barbara Maria Piel, wie sie in Kooperation mit der Knappschaft Reiki-Selbsthilfekurse für den 1. Grad anbietet. Mit diesem Beitrag setzt sie ihre Artikelserie fort.

Im zweiten Teil dieser Artikelserie werden wir uns nun detaillierter mit dem *Leitfaden Prävention 2006* beschäftigen sowie mit der Vorgehensweise, einen Reiki-Grundkurs nach den entsprechenden Richtlinien anzubieten. Vorab nochmals der Hinweis, dass das Usui-System des Reiki von den Spitzenverbänden der Krankenkassen „noch“ nicht in den *Leitfaden Prävention* aufgenommen wurde. Für die Aufnahme von Methoden, die nicht im Leitfaden aufgeführt sind, ist es grundsätzlich notwendig, dass ausreichend evaluierte wissenschaftliche Studien vorliegen. Für das Usui-System des Reiki sind solche leider sehr rar. Allerdings wird der Leitfaden von verschiedenen Krankenkassen unterschiedlich, d. h. entweder wortwörtlich oder großzügig, ausgelegt. Und so ist es durchaus möglich, dass einzelne Kassen Reiki als bezuschussungsfähige Entspannungsmethode anerkennen. Bei den folgenden Krankenkassen jedoch kann man davon ausgehen, dass sie das Usui-System des Reiki derzeit nicht als Präventionsmaßnahme anerkennen: Techniker, AOK, Barmer und DAK.

Grundkurs oder Ausbildung?

Es mag für den ein oder anderen etwas verwirrend erscheinen, dass ich über das Seminar zum 1. Reiki-Grad als Grundkurs und nicht als Ausbildung schreibe. Als Ausbildung deklarierte Kurse/Seminare werden von den Krankenkassen grundsätzlich nicht bezuschusst. Von den meisten Krankenkassen werden nur Grundkurse mitfinanziert, lediglich von manchen auch Aufbaukurse. Von den Teilnehmern, die sich ausführlicher für eine bestimmte Methode interessieren, wird verständlicherweise Eigeninitiative erwartet. Zum Verständnis: Die Progressive Muskelentspannung ist beispielsweise von allen Krankenkassen voll zugelassen, sowohl als therapeutische Maßnahme im Rahmen einer Verhaltenstherapie wie auch für Primärpräventionskurse. Wenn ich einen Grundkurs Progressive Muskelentspannung unterrichte, sind die Menschen, die diese Technik für sich erlernen möchten, Teilnehmer. Würde ich sie beispielsweise darin ausbilden, mit dieser Technik andere Menschen zu therapieren oder diese Technik selbst zu unterrichten, dann wären sie meine

Schüler. Eine Ausbildung aber ist nicht an lediglich einem Wochenende oder mit einem Grundkurs erledigt. Ähnlich sehe ich es für das Usui-System des Reiki. Nach dem Seminar zum ersten Grad können die Menschen sich selbst entscheiden, ob sie an den fortlaufenden Austausch- und Übungstreffen teilnehmen bzw. auch weitere Grade erlernen möchten, um Reiki u. a. auch beruflich anzuwenden.

Gesetzestexte

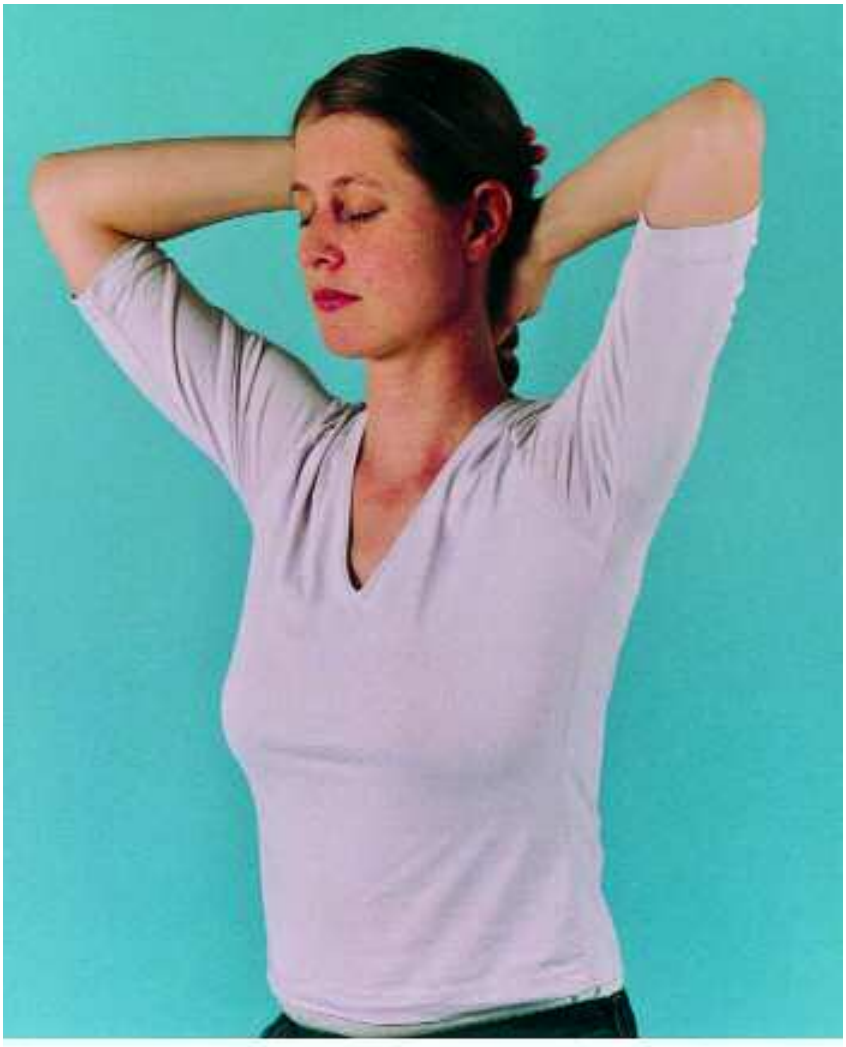
Was gesetzlich im Rahmen von Gesundheitsförderung und Primärprävention vorgesehen ist, wurde im Sozialgesetzbuch festgehalten. Dies ist der Gesetzestext aus dem fünften Buch des Sozialgesetzbuches zu Prävention und Selbsthilfe nach § 20 Absatz 1: „Die Krankenkasse soll in der Satzung Leistungen zur primären Prävention vorsehen, die die in den Sätzen 2 und 3 genannten Anforderungen erfüllen. Leistungen zur Primärprävention sollen den allgemeinen Gesundheitszustand verbessern und insbesondere einen Beitrag zur Verminderung sozial bedingter Ungleichheit von Gesundheitschancen erbringen. Die Spitzenverbände der Krankenkassen beschließen gemeinsam und einheitlich unter Einbeziehung unabhängigen Sachverstandes prioritäre Handlungsfelder und Kriterien für Leistungen nach Satz 1, insbesondere hinsichtlich Bedarf, Zielgruppen, Zugangswegen, Inhalten und Methodik.“[1]

Die betriebliche Gesundheitsförderung ist nachfolgend in Absatz 2 wie folgt beschrieben: „Die Krankenkassen können den Arbeitsschutz ergänzende Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung durchführen; Absatz 1 Satz 3 gilt entsprechend. Die Krankenkassen arbeiten bei der Verhütung arbeitsbedingter Gesundheitsgefahren mit den Trägern der gesetzlichen Unfallversicherung zusammen und unterrichten diese über die Erkenntnisse, die sie über Zusammenhänge zwischen Erkrankungen und Arbeitsbedingungen gewonnen haben. Ist anzunehmen, dass bei einem Versicherten eine berufsbedingte gesundheitliche Gefährdung oder eine Berufskrankheit vorliegt, hat die Krankenkasse dies unverzüglich den für den Arbeitsschutz zuständigen Stellen und dem Unfallversicherungsträger mitzuteilen.“[2]

Was ist nun eigentlich der Unterschied zwischen Gesundheitsförderung und Prävention?

Was ist Gesundheitsförderung?

Die betriebliche Gesundheitsförderung wird von den gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 Absatz 2 des Sozialgesetzbuches 5 (§ 20 Abs. 2 SGB V) gefördert. Mit Gesundheitsförderung sind mehrere Vorgehensweisen und -Methoden gemeint, welche brach liegende, die Gesundheit betreffende Ressourcen und Potenziale der Menschen stärken sollen. Es sollen sowohl das individuelle Gesundheitsverhalten als auch die äußeren Bedingungen für ein gesundheitsgerechtes Arbeitsumfeld verbessert werden. „Die betriebliche Gesundheitsförderung umfasst alle Maßnahmen von Arbeitgebern, Arbeitnehmern und der Gesellschaft zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz ... . Dazu gehören gesundheitsgerechte Arbeits- und Arbeitsplatzgestaltung, Förderung einer aktiven Mitarbeiterbeteiligung sowie Angebote zum gesundheitsgerechten Verhalten.“ (*Leitfaden Prävention 2006*, S. 70)

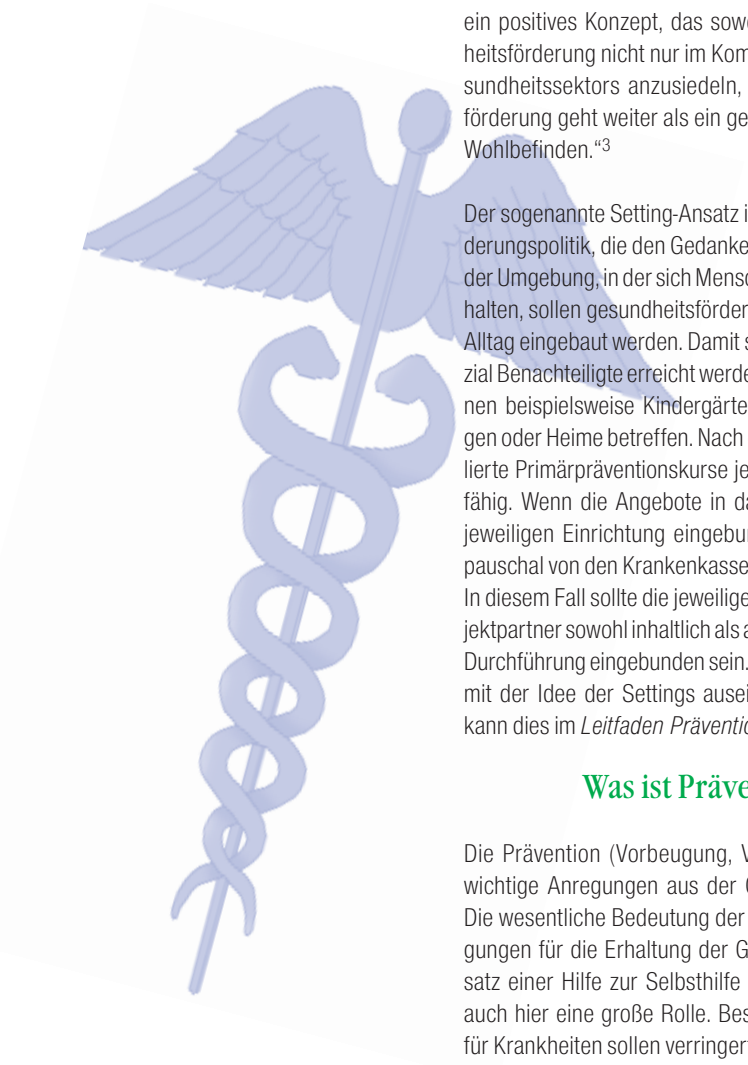


Selbstbehandlung mit Reiki

Gesunder Lebensstil

Das Konzept der Gesundheitsförderung wurde auf der ersten internationalen Konferenz für Gesundheitsförderung von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) entwickelt und wie folgt in der Ottawa-Charta „Gesundheit für alle bis zum Jahr 2000“ festgehalten: „Gesundheitsförderung ist ein Prozess, der Menschen dazu in die Lage versetzen soll, mehr Einfluss auf ihren Gesundheitszustand zu entwickeln und ihre Gesundheit aktiv zu verbessern. Ziel ist die Erreichung eines Zustandes vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens, der dadurch erreicht werden ▶

1 Quelle: Leitfaden Prävention und Gesundheitsförderung - Stand Januar 2006, Eine Arbeitshilfe für staatlich geprüfte/staatlich anerkannte MotopädInnen, Herausgeber: Deutscher Berufsverband der MotopädInnen/Mototherapeut-Innen DBM e.V. (S. 6)
2 siehe oben, S. 6
3 siehe oben, S. 5



soll, dass Individuen und Gruppen unterstützt werden, eigene Wünsche wahrzunehmen und zu realisieren, Bedürfnisse zu befriedigen, sowie die Umgebung zu verändern oder sich an diese anzupassen. Gesundheit ist ein positives Konzept, das sowohl Grund ist, Gesundheitsförderung nicht nur im Kompetenzbereich des Gesundheitssektors anzusiedeln, sondern Gesundheitsförderung geht weiter als ein gesunder Lebensstil zum Wohlbefinden."[3]

Der sogenannte Setting-Ansatz ist eine Gesundheitsförderungspolitik, die den Gedanken der WHO aufgreift. In der Umgebung, in der sich Menschen hauptsächlich aufhalten, sollen gesundheitsfördernde Programme in den Alltag eingebaut werden. Damit sollen insbesondere sozial Benachteiligte erreicht werden. Solche Settings können beispielsweise Kindergärten, Schulen, Einrichtungen oder Heime betreffen. Nach diesem Ansatz sind isolierte Primärpräventionskurse jedoch nicht förderungsfähig. Wenn die Angebote in das Gesamtkonzept der jeweiligen Einrichtung eingebunden sind, können sie pauschal von den Krankenkassen bezuschusst werden. In diesem Fall sollte die jeweilige Krankenkasse als Projektpartner sowohl inhaltlich als auch in der Planung und Durchführung eingebunden sein. Wer sich weitergehend mit der Idee der Settings auseinandersetzen möchte, kann dies im *Leitfaden Prävention 2006* tun.

Was ist Prävention?

Die Prävention (Vorbeugung, Verhütung) übernimmt wichtige Anregungen aus der Gesundheitsförderung. Die wesentliche Bedeutung der äußeren Lebensbedingungen für die Erhaltung der Gesundheit und der Ansatz einer Hilfe zur Selbsthilfe beispielsweise spielen auch hier eine große Rolle. Bestimmte Risikofaktoren für Krankheiten sollen verringert und bereits bestehende Krankheiten sollen positiv beeinflusst werden. Erforderliche Maßnahmen erfolgen nach dem individuellen Ansatz, der sich an den einzelnen Menschen richtet. Man unterscheidet zwischen Primär-, Sekundär und Tertiärprävention:

- Die Primärprävention ist Risikoschutz. Sie bezeichnet Maßnahmen, welche die Gesundheit erhalten, gesellschaftlich häufig auftretende Erkrankungen verhindern oder zumindest aufhalten sollen. Maßnahmen der Primärprävention werden in der Regel als Gruppenkurs angeboten, der dennoch an den Bedürfnissen des Einzelnen ausgerichtet ist.

- Sekundärprävention bezeichnet die Früherkennung und -behandlung. Hier geht es um das Eingreifen bei Krankheiten in einem noch frühen Stadium um die Ausbreitung möglichst aufzuhalten.

- In der Tertiärprävention sollen bei einer bereits bestehenden Erkrankung Verschlimmerungen, Folgeerscheinungen sowie Begleiterkrankungen verhütet werden. Sie bezeichnet die Rehabilitation und unterstützt somit ärztliche Maßnahmen.

Nur Maßnahmen der Primärprävention sind nach § 20 Abs. 1 und 2 SGB V bezuschussungsfähig.

Qualitätskriterien

Im „Leitfaden Prävention; Gemeinsame und einheitliche Handlungsfelder und Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung von § 20 Abs. 1 und 2 SGB V vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 10. Februar 2006" legten die Spitzenverbände der Krankenkassen die Qualitätskriterien fest, die für alle Krankenkassen verbindlich sind. Nach diesen Kriterien werden die Anbieter überprüft, die in Kooperation mit einer Krankenkasse Primärpräventionskurse anbieten möchten. Es werden vier Handlungsfelder genannt:

1. Bewegungsgewohnheiten
2. Ernährung
3. Stressbewältigung/Entspannung
4. Suchtmittelkonsum

Präventionsprinzipien

Jedem Handlungsfeld werden Präventionsprinzipien zugeordnet:

1.1 Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität
1.2 Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme
2.1 Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung
2.2 Vermeidung und Reduktion von Übergewicht
3.1 Förderung individueller Kompetenzen der Belastungsverarbeitung zur Vermeidung stressbedingter Gesundheitsrisiken
4.1 Förderung des Nichtrauchens
4.2 Gesundheitsgerechter Umgang mit Alkohol / Reduzierung des Alkoholkonsums

Ein Reiki-Grundkurs wäre dem Handlungsfeld 3. und dem Präventionsprinzip 3.1 mit dem Zusatz „Maßnahme zur Entspannung" zuzuordnen. Folgende Qualitätskriterien sind jedem Präventionsprinzip zugeordnet und werden im *Leitfaden Prävention* jeweils detailliert erläutert: Bedarf, Wirksamkeit, Zielgruppe, Ziel der Maßnahme, Inhalt, Methodik und Anbieterqualifikation.

Kooperationspartner sein

Die Vorgehensweise ist hier zunächst kurz zusammengefasst und wird dann im Weiteren (siehe auch Teil 3

Veranstaltungs-Tipp: Für Interessierte findet am Samstag, den 28. Juni 2008, von 10-16 Uhr der Workshop „Reiki-Selbsthilfekurse in Kooperation mit Krankenkassen" statt, bei dem es auch detaillierte schriftliche Unterlagen geben wird. Die Kosten betragen 75,- Euro pro Person. Ein Anmeldeformular kann telefonisch (Tel.: 02304-243929 AB) oder per E-Mail (info@reiki-ho.eu) angefordert werden.
Der Workshop findet in der Liethstr. 3 in 58239 Schwerte statt.

dieser Artikelserie in der kommenden Ausgabe) näher beschrieben.

1. Zunächst einmal geht es um die Angebotserfassung. Das heißt, es muss ein Konzept erstellt werden, das den Leitlinien im Präventionsleitfaden entspricht. Auch ein Trainermanual wird von einigen Kassen angefordert. Zusätzlich sollte ein Text über das Usui-System des Reiki und eine Auflistung/Beschreibung wissenschaftlicher Nachweise zur Wirksamkeit der Reiki-Methode zusammengestellt werden.

2. Es ist auch sinnvoll, sich einige inhaltliche Argumente zu notieren, mit denen man im Gespräch dem zuständigen Sacharbeiter einer Krankenkasse gegenüber argumentieren kann, warum es sinnvoll ist, die Reiki-Methode als Primärpräventionskurs anzubieten.

3. Gut vorbereitet sollte dann mit einer Krankenkasse zunächst telefonisch Kontakt aufgenommen werden. Jede Krankenkasse hat ihre eigenen Vorgaben und Vorstellungen, die von Ort zu Ort etwas unterschiedlich sein können. Also ist es immer besser, diesbezüglich nachzufragen. Ist eine Krankenkasse interessiert, dann sollte ein Schreiben mit den erforderlichen Unterlagen eingereicht werden. Auch hier ist es sinnvoll, sich zunächst zu erkundigen, welche Unterlagen im Einzelnen von der jeweiligen Kasse benötigt werden.

Werbemaßnahmen

4. Es sollten Flyer entworfen und erstellt werden. Wenn bereits eine oder mehrere Anerkennungen von Krankenkassen vorhanden sind, kann man dies im Werbetext erwähnen. Wer einen Kurs direkt in Kooperation mit einer Krankenkasse anbietet, hat den Vorteil, dass diese Kasse in ihrem eigenen Kursheft und/oder auf ihrer Homepage für das jeweilige Angebot wirbt. Der entsprechende Werbetext sollte der Kasse dann zur Verfügung gestellt werden. Die Anmeldung der Teilnehmer erfolgt in diesem Fall direkt über die Geschäftsstelle dieser Krankenkasse. Trotzdem ist es natürlich sinnvoll, zusätzlich mit Flyern zu werben, denn das Kursheft wird den Versicherten nur auf Anforderung zugeschickt.

5. Zur Werbung können die Flyer z. B. in Apotheken, Naturkostläden, bei Ärzten etc. verteilt werden.

6. Eventuell kann ein Informationsabend angeboten werden, der Interessierte über Kursinhalte, Kosten, usw. informiert.

7. Die Kursgebühr sollte von den Teilnehmern vor Kursbeginn gezahlt werden (z. B. am ersten Kurstag oder per Überweisung). Eine Krankenkasse, mit der man in direkter Kooperation arbeitet, überweist den jeweiligen Betrag für ihre Mitglieder gewöhnlich erst nach Erhalt der Anwesenheitsliste und Rechnung. Dies kann aber von Kasse zu Kasse wieder unterschiedlich gehandhabt werden. Also muss man sich auch diesbezüglich wieder nach den örtlichen Gegebenheiten erkundigen.

8. Während des Kurses sollte eine Anwesenheitsliste geführt werden.

9. Für jeden Teilnehmer sollte man am letzten Kurstag eine Teilnahmebescheinigung erstellen, die dieser bei seiner Krankenkasse einreichen kann, um eine Teilkostenerstattung zu erhalten. Es muss allerdings klargestellt werden, dass vor allem Versicherte der AOK, der TKK, der BEK und der DAK zur Zeit keine Kostenerstattung zu erwarten haben. Wer in direkter Kooperation mit einer Krankenkasse den Kurs anbietet, bekommt von dieser eine entsprechende Teilnehmerliste zugeschickt, die dann vom Kursleiter auszufüllen ist, sowie für jeden Teilnehmer einer anderen Kasse eine Extra-Bescheinigung. Eine Teilnahmebescheinigung der BKKs kann man sich im Internet unter www.bkk-praeventionskurse.de herunterladen.

10. Es ist sinnvoll, Maßnahmen zur Qualitätssicherung z. B. mit Teilnehmer-Fragebögen durchzuführen, die später der Krankenkasse zur Dokumentation und Erfolgskontrolle dienen. Damit soll es den Krankenkassen und der Wissenschaft ermöglicht werden zu überprüfen, ob die gesetzten Ziele und Erwartungen der Präventionsmaßnahme erreicht wurden.

Angebotserfassung

Die nun folgenden, näheren Beschreibungen eines Reiki-Grundkurses sind an die Vorgaben des *Leitfadens Prävention 2006* angelehnt. Sie dienen der groben ▶

Präventionskurs-Datenbank im Internet

Die Gemeinschaft der Betriebskrankenkassen (BKK) hat gemeinsam mit der Knappschaft eine zentrale Präventionskurs-Datenbank im Internet, *easy* genannt. Unter www.bkk-praeventionskurse.de können Kurse eingetragen werden, und dort kann man sich auch über die Vorgehensweise erkundigen. Prüfungsunterlagen sind dann per E-Mail oder per Fax an das *Team Gesundheit* zu senden und werden dort überprüft. Hierfür wird eine Prüfgebühr erhoben. Es werden vom *Team Gesundheit* allerdings nur Kurse anerkannt, die in dem *Leitfaden Prävention* aufgeführt sind und zusätzlich in allen Punkten mit den Anforderungen übereinstimmen. Man sollte sich also die Mühe sowie das Geld sparen und besser keinen Reiki-Kurs überprüfen lassen. Dennoch eignet sich dieser Weg, um einen Bekanntheitsgrad für eine bereits anerkannte Entspannungsmethode zu erlangen. Die grundsätzliche Ablehnung der Reiki-Methode durch das *Team Gesundheit* hat jedoch keinen Einfluss darauf, dass die Knappschaft und vereinzelte Betriebskrankenkassen Teilkosten für einen Reiki-Kurs erstatten können, wenn dieser den Richtlinien des *Leitfadens Prävention* weitgehend entspricht. Die Kurse von Kooperationspartnern der Knappschaft werden unabhängig von der Anerkennung des *Teams Gesundheit* auf der Homepage der Knappschaft angezeigt.

Barbara Maria Piel, Jahrgang 1965, ist seit 1997 Reiki-Lehrerin und unterrichtet seit 2006 Gendai Reiki-ho, u. a. in Kooperation mit der Knappschaft. Von der Grundausbildung her ist sie staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin und Motopädin mit einer Zusatzausbildung als Dipl. Psychologische Beraterin. Sie ist auch Autorin des Buches „Reiki-Symbole, Bodhisattvaweg und Zen-Grade", das im Synergia Verlag erschienen ist.

Kontakt:
http://reiki-stille.com

Orientierung und sollten je nach den eigenen Bedingungen verändert oder ergänzt werden. Dabei ist jedoch unbedingt darauf zu achten, sich an die Richtlinien der Krankenkassen zu halten. Das Kurskonzept sollte Folgendes enthalten:

- Name und Anschrift des Leistungsanbieters: Vor- und Nachname; Straße; Ort
- Qualifikation des Leistungsanbieters: Nennen des Grundberufs, Zusatzqualifikationen, Reiki-Lehrer
- Titel des Angebotes: Reiki (Grundkurs/1. Grad)
- Teilnehmerzahl: Die Teilnehmerzahl darf maximal 15 Personen umfassen, weil es ansonsten keine Anerkennung gibt.
- Umfang und Dauer der Maßnahme: Kompaktangebot Sa./So. (16 Std.) oder 8 Einheiten von jeweils 120 Minuten, verteilt auf vier Tage
- Handlungsfeld: Stressbewältigung/Entspannung
- Präventionsprinzip: Förderung individueller Kompetenzen der Belastungsverarbeitung zur Vermeidung stressbedingter Gesundheitsrisiken (Maßnahme zur Entspannung)
- Zielgruppe: Erwachsene mit nicht existenzieller und behandlungsbedürftiger Stressbelastung, die lernen wollen, mit Belastungen sicherer und gesünder umzugehen
- Ziele: Sensibilisierung der Körpereigenwahrnehmung und der Fremdwahrnehmung; Verbesserung der Erholungskompetenzen nach Stress; Reduktion physischer und psychischer Spannungszustände; Verbesserung der Selbstregulation von psychophysischen Stressreaktionen; Bahnung und Stabilisierung der Auslösung von Entspannungsreaktionen auch in schwierigen Situationen; Erlangen einer körperlichen, emotionalen und mentalen Balance; Erarbeiten von Bewältigungsstrategien und präventiven Schutzfaktoren; Stärkung persönlicher Ressourcen
- Inhalte: Vermittlung der historischen Geschichte des Usui-Systems des Reiki; Lebensregeln; eigene Belastungssituationen anhand dieser analysieren; Ursachen von Stressentstehung verstehen; ggf. Meditationstechniken, u. a. mit sanften Bewegungen; ggf. Atemtechnik (z. B. Joshin Kokyuu-ho); Selbstbehandlung, Erspüren und Ausgleichen von Körperempfindungen, die energetisch aus dem Gleichgewicht geraten sind; Erspüren und Ausgleichen eines energetischen Ungleichgewichtes bei anderen; vier Einstimmungen
- Methodik: Ganzheitlich; Orientierung an der individuellen Problematik der Teilnehmer; Einbeziehung des sozialen Umfeldes (Familie, Arbeitsplatz,...); Transfer in den Alltag; praktische Übungen; Anleitung zur Selbstbeobachtung in belastenden Situationen; Anleitung in Theorie und Praxis sowie ausführliche Unterlagen für Übungen zu Hause; systematisches Gruppentrainingsprogramm an einem Wochenende Sa./So. (16 Std.); anschließendes freiwilliges und kostenloses monatliches Übungs- und Austauschtreffen
- Räumlichkeiten: Größe des Raumes/der Räume in qm; Strasse; Ort
- Kursgebühr: ..... € pro Teilnehmer

Das Trainermanual stellt den Aufbau der einzelnen Kurseinheiten dar. Darin sollte z. B. stehen, was am ersten und zweiten Tag vormittags und nachmittags gelehrt wird. Es wird jedoch nicht von allen Krankenkassen angefordert. Manche Kassen wiederum wollen zusätzlich auch die Teilnehmerunterlagen zu sehen bekommen.

- Fortsetzung in der kommenden Ausgabe -