



Entspannungsmethode aus Fernost

Was ist eigentlich Reiki?

Wenn Sie jemanden, der Reiki kennen gelernt hat, danach fragen, was Reiki ist, könnten Sie folgende Antworten bekommen: „Reiki ist eine japanische Form des Handauflegens“, „Reiki ist ein spiritueller Weg zu sich selbst“, „Reiki ist eine alternative Heilmethode“. Und alle diese Antworten sind richtig ...

Sehr frei übersetzt kann man Reiki als „die Energie des Lebens“ interpretieren. Also als die Kraft, die alles Leben hervorbringt. Die Bezeichnung „Reiki“ stammt aus Japan und setzt sich aus zwei Wörtern zusammen: „Rei“ bedeutet so viel wie „(unsichtbarer) Geist, Seele, Geheimnis“ oder, unserem Adjektiv entsprechend, „heilig“. „Ki“

steht für „Energie, Herz, Natur, Talent, Atmosphäre, Gefühl“. Übertragen wird Reiki in der Regel durch das Auflegen der Hände. Zum Erlernen von Reiki werden Workshops angeboten. Meistens genügt schon ein Wochenende, um Zugang zu dieser Methode zu bekommen. Das Tolle dabei: Reiki ist ein Prozess, der einen dabei unterstützt, sich selbst zu helfen.

Die Wurzeln liegen in Fernost

In allen Kulturen gibt es eine Vorstellung von Lebensenergie: Ob „Prana“ (Indien), „Chi“ (China), „Ki“ (Japan) oder Licht (Abendland). Im Westen ist die Vorstellung, dass handfeste Materie letztendlich aus Energie besteht, noch relativ neu. Wir unterscheiden in der Regel zwischen einem religiös-christlichen Ansatz („Es werde Licht!“) und der wissenschaftlichen Erklärung von der Entstehung von Energie (z. B. Photosynthese in der Biologie).

Im Osten ist die Vorstellung von der Lebensenergie auch in den Wissenschaften stark verankert. So ist z. B. die Akupunktur darauf ausgerichtet, den Fluss einer für uns unsichtbaren Energie durch gezielte Nadelstiche zu aktivieren bzw. wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Im Tai-Chi soll die Energie durch Bewegungsabläufe gezielt geweckt und zum Ausdruck gebracht werden. Auch Yoga widmet sich u. a. der Aktivierung und Stärkung der eigenen Lebensenergie.





Gesunde Skepsis erlaubt!

Was die Energie des Lebens ganz genau ist, werden wir vielleicht nie vollständig begreifen können, weil das Leben umfassender ist als wir. Auch ist es keineswegs notwendig, an Reiki zu „glauben“. Ähnlich wie bei der Akupunktur wirkt Reiki auch bei Menschen, die ihre durchaus gesunde Skepsis behalten und diese Methode in aller Ruhe prüfen. Als Prozess ist Reiki von seinem Ansatz her mit Yoga vergleichbar: Man lernt Reiki, indem man es von einem „Meister“ gezeigt bekommt und regelmäßig praktiziert. Die Methode ist nicht kompliziert, der erste Zugang erschließt sich leicht. Ein „Meister“ oder eine „Meisterin“ wird man erst, nachdem man verschiedene „Reiki-Grade“ durch-

laufen hat. Doch bereits die einfache Anwendung kann sehr wohltuend sein und Selbstheilungskräfte wecken – sowohl bei demjenigen, der Reiki ausführt, als auch beim „Empfänger“. So lernen die Teilnehmer eines Seminars für den ersten Grad zwei Formen des Handauflegens: die Eigenbehandlung und die sog. Ganzbehandlung, die bei anderen angewendet wird.

Körperliche Heilung

Der Reiki-Empfänger erhält durch das Handauflegen mehr Lebenskraft, seine Selbstheilungskräfte werden angeregt. Die meisten Menschen spüren eine wohltuende Wärme, wenn die Hände aufgelegt werden, die sich während der

Behandlung im ganzen Körper ausbreitet. Körperliche Beschwerden können durch wiederholtes Handauflegen geheilt werden. Doch Vorsicht: Reiki ist kein Ersatz für den Arzt. Bei gesundheitlichen Problemen immer als Erstes einen Arzt aufsuchen! Reiki eignet sich gut zur zusätzlichen Behandlung bei Erkrankungen, die mit schulmedizinischen Heilverfahren behandelt werden.

Seelisches Wachstum

Der ganzheitliche Ansatz von Reiki führt – wiederum vergleichbar mit Erfahrungen, die man beim Yoga macht – dazu, dass Menschen, die diese Methode erlernen, ihre Lebensgewohnheiten und Ansichten überprüfen. Viele Reiki-Schüler machen sich (wieder) bewusst, dass die Welt aus mehr besteht, als aus den Dingen, die man sehen kann. Denn auch der Reiki-Gebende spürt eine Energie, die wohltuend ist. Insgesamt gerät die positive Wirkung von Reiki immer mehr ins öffentliche Blickfeld. Es wäre denkbar, dass in einigen Jahren Reiki ähnlich verbreitet sein wird wie heute das Tai-Chi, das ja inzwischen auch in Krankenhäusern eingesetzt wird.

Buch-Tipp

Der Weg zum wahren Reiki-Meister

von Andreas Dalberg,
Knaur Taschenbuch Verlag, München; 412 S.,
Broschur, ISBN 3-426-87035-5; 8,95 €

Wer mehr über Reiki erfahren und sich weiter in das Thema vertiefen möchte, findet in diesem Buch nützliche Informationen.

