

für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

„Mehr Kraft und Energie Dank Reiki...“

Informationen zur Sendung vom 5. Januar 2015

Reiki, japanisch für Geist und Lebensenergie, steht für ein uraltes Entspannungs- und Heilsystem und die „Kunst des Händeauflegens“. Im Mittelpunkt steht das freie Fließen von Lebensenergie und die Anregung der Selbstheilungskräfte. Was dahinter steckt und ob unsere Hände tatsächlich Energie strömen lassen können, darüber habe ich mit Frank Zacharias, Leiter des Reiki-Zentrum Harburg in Hamburg gesprochen. Her(t)zlichen Dank!

Herr Zacharias, was steht denn hinter diesem „Geist- und Energieprinzip“?

Zacharias:

Da stehen zwei Sachen dahinter. Einmal die Tatsache, dass alles Energie ist. Unsere Gefühle sind Energie, unsere Gedanken sind Energie. Und man kann das, ja, fast im Zirkus beobachten, wenn dort Leute mit einem „hohen C“ Gläser zerspringen lassen. Das ist ein Ton, können wir nicht anfassen, es ist Energie und hat Wirkung auf Materie. Oder ein ganz tiefer Infraschallton. Wir hören ihn eventuell als Brummtönen, spüren ihn im Bauch und er zerbröseln Beton. Oder ein anderes Prinzip: Wir kommen in einen Raum hinein, wo sich Leute vorher gestritten haben, da kennt die deutsche Sprache den Ausdruck: *Oh, hier ist aber dicke Luft*. Also, alles ist Energie und Energie folgt dem Gedanken und dort setzt Reiki an.

Wann kann Reiki eingesetzt werden?

Zacharias:

Bei körperlichen und seelischen Leiden. Bei psychosomatischen Beschwerden. Reiki ist eigentlich ein „Allround-Instrument“. Man kann es einsetzen bei Tieren, man kann es einsetzen bei Pflanzen und – hört sich ein bißchen krude an – aber manchmal hilft es auch im Winter, wenn die Autobatterie nicht mehr ganz will, dass man einmal Reiki reingibt und es gibt genügend Berichte, dass der Wagen dann wieder angeprungen ist.

Kommen wir zur Psychosomatik: Bei welchen psychosomatischen Beschwerden kann Reiki eingesetzt werden?

Zacharias:

Vom Grundsatz her, bei allen psychosomatischen Beschwerden. Psychosomatik zeichnet sich ja dadurch aus, dass der Mensch einen Schmerz hat, der vom schulmedizinischen Befund her organisch nicht zu erklären ist und das heißt also, es steht ein seelisches Leiden dahinter. Seelisches Leiden vom ersten Ansatz her ist Verspannung im Körper, ist gestörter Energiefluss im Körper, ist ein absolutes Unwohlfühlen.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Zacharias:

Und Reiki an sich, der erste Kontakt, wenn man den damit hat, zeigt sich dadurch, dass man ein wohlige Entspannungsgefühl hat, Wärme durchfließt einen, manchmal ist es auch ein Kribbeln, aber es ist in der Regel ein wohlige, warmes Strömen, dass fast sofortige Entspannung hervorruft. Und man kann das sehr schön sehen, es gibt am Unfallkrankenhaus Berlin eine Abteilung, dort in der Reha, die Entspannungsabteilung, dort sind acht hauptberuflich beschäftigte Reikitherapeuten, die mit Reiki in der Entspannungstherapie, zum Teil, wahre Wunder bewirken: Bei Verkrampfungen oder bei Schockstarre nach Unfällen, bei traumatischen Beschwerden, bei posttraumatischen Beschwerden, dort kann Reiki durch den Entspannungseffekt sehr, sehr stark wirken.

Und es passiert noch etwas weiteres, wenn wir also, zum Beispiel, Hautbeschwerden haben, dort steckt häufig ein seelisches Problem dahinter – und ein seelisches Problem ist auch immer mit innerlicher Verspannung einhergehend und dort sind Reiki-Sitzungen hinterher sehr, sehr wirksam.

Sie arbeiten in Ihrem Zentrum auch psychologisch. Lässt sich das mit dem Reiki vereinbaren?

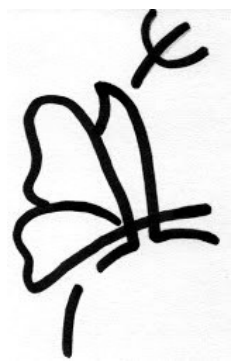
Zacharias:

Ja, natürlich lässt sich das mit dem Reiki vereinbaren, das ergänzt sich sogar ganz hervorragend. Die Personen, die bei uns tätig sind, sind zugelassene Heilpraktiker für Psychotherapie oder haben zumindestens eine Ausbildung in tiefenpsychologischer Gesprächstherapie nach Carl Rogers. Und das ist natürlich für das Vorgehen am Klienten oder mit dem Klienten zusammen, ganz hervorragend, um ihn dort aufzunehmen, wo er ist und dann anschließend mit den Energiebehandlungen zu beginnen.

Gibt es unterschiedliche Arten von Reiki für verschiedene Beschwerdebereiche?

Zacharias:

Ja, es gibt verschiedene Energiefrequenzen, die man einstellen kann. Es gibt Wohlfühl- und Entspannungsreiki, dann gibt es Reiki, mit dem man speziell Ängste behandeln kann, also von der Flugangst bis zur Angst vor Hunden kann man wunderbar mit Reiki behandeln. Es gibt verschiedene Techniken, die speziell für Rückenbeschwerden da sind. Dann gibt spezielle Reikifrequenzen für Tiere, sogenanntes Tierreiki, was so ein bißchen weniger schnell fließt, weil das von Tieren, speziell von Hunden, als angenehmer empfunden wird. Also, da gibt es ganz, ganz viel Handwerkzeug.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Früher gab es einen Hype, dass Reiki nur an besonders ausgewählte Personen, in einer rituellen Einweihung weitergegeben wurde. Hat das Ihrer Ansicht nach dem Ansehen von Reiki geschadet?

Zacharias:

Nein, also die rituelle Einweihung selber ist ein sehr, sehr schönes Erlebnis, wo man dieses Fließen, wenn man eingeweiht wird, an sich selber nochmal ganz toll verspürt. Also, das möchte ich wirklich nicht missen. Was Reiki geschadet hat, ist eigentlich die enorm schnelle Verbreitung und, dass dann hinterher im Rahmen dieser schnellen Verbreitung bei der Ausbildung der Reiki-Meister, der Reiki-Lehrer, also die Leute, die das weitergeben können, eigentlich nicht genügend Wert auf Qualität gelegt worden ist. Es gibt mittlerweile einen Berufsverband der Reiki-Lehrer, der sehr stark daran arbeitet, dass Reiki zu einem richtigen Ausbildungsberuf weiterentwickelt wird und das halte ich auch für richtig, weil Reiki ist ja nicht nur das Weitergeben mit Heilen durch Handauflegen, sondern zu Reiki gehört ja eben auch so ein bißchen Psychosomatik/ Psychotherapie, auch so ein bißchen Hintergrund: *Wie funktioniert der Mensch? Wie läuft das mit den Gefühlen?* Und deswegen ist es auch ganz wichtig, dass dort der angehende Reiki-Meister oder Reiki-Lehrer auch etwas darüber weiß.

Warum ist eine so alte Methode wie Reiki gerade in der heutigen Zeit so populär?

Zacharias:

Das kommt daher, dass Reiki von jedem Menschen ganz leicht erlernbar und ganz leicht anwendbar ist und wer eine Reiki-Behandlung selber erlebt hat, dieses warme Fluten, dieses absolut schnelle Entspannen, das bringt die Leute vielfach dazu, es selber machen zu wollen, für sich selber und natürlich dann auch für andere und dadurch, dass man seine Hände jederzeit dabei hat, kann man jederzeit im Leben Reiki geben.

Wo finden wir die Wurzeln des Reiki?

Zacharias:

Reiki stammt aus Japan und ist um 1920 vom Herrn Mikao Usui entwickelt worden. Er hat es damals eingesetzt, um in Kioto armen Menschen zu helfen und es hat sich in Japan dann also sehr, sehr stark verbreitet. Und es wird heute in Japan ganz offiziell in Krankenhäusern auch zur Heilung eingesetzt. Genauso, wie in England oder in einigen deutschen Krankenhäusern auch.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Wie läuft eine klassische Reiki-Behandlung ab?

Zacharias:

Sehr entspannt! Der Patient ist voll bekleidet, liegt auf einer Reiki-Liege, meistens stellt der Reiki-Behandler eine sehr entspannte Atmosphäre her, mit leichter Musik im Hintergrund und dann wird der Patient in eine Decke eingehüllt, damit er es schön warm und kuschelig hat – und dann werden die Hände aufgelegt. Und in dem Augenblick, wo der Reiki-Behandler seine Hände auflegt, da kann dann hinterher der Reiki-Patient ein ganz starkes, entspannendes Strömen in sich selber merken, was zur psychischen und körperlichen Entspannung führt.

Sie sind Reiki-Lehrer und bieten in Ihrem Zentrum Reiki-Ausbildung an. Wer kann Reiki lernen?

Zacharias:

Reiki kann jeder lernen. Das ist das Schöne an der Sache und es ist daher auch eine Grundlage für eine wunderbare Volksmedizin, fast, kann man sagen, weil es hilft ja sehr schön bei psychosomatischen Beschwerden – und dort haben die Leute viel von. Man kann nach einem Wochenendseminar, dann hat man den ersten Reiki-Grad, schon anfangen sich selber und andere zu behandeln: Einfach Hand auflegen und es Strömen lassen. Das ist eine ganz einfache Sache und das ist relativ schnell und unkompliziert zu erlernen. Es gibt danach den zweiten Reiki-Grad, das ist auch wieder ein Wochenendseminar, wo man verfeinerte Techniken erhält und wo Reiki dann hinterher, sehr praktisch wird. Man ist dann in der Lage, die Energie nicht nur durch Handauflegen zu übertragen, sondern auch auf die Ferne. Und es geht auch so ein bißchen in den psychologischen Bereich hinein. Also: „Schattenintegration“ oder „Behandlung/ Heilung des inneren Kindes/ der Muster aus der Kindheit“. Das kann man alles mit dem zweiten Reiki-Grad machen. Dann gibt es den dritten Reiki-Grad, manchmal wird der auch Drei A-Grad oder Drei B-Grad genannt, das ist der Reiki-Meister, beziehungsweise Reiki-Meister/-Lehrer und da dauert die Ausbildung ein bißchen länger. Bei uns im Reiki-Zentrum ein Jahr.

Was kann man noch bei Ihnen lernen?

Zacharias:

Bei uns im Reiki-Zentrum gibt es ganz, ganz viele verschiedene Energien mit denen wir hier arbeiten, die sogenannte „Energie zur Rückenbegradigung“ ist ein Teil davon, mit der wir viel ausbilden. Oder eben weitere Reiki-Lehrarten, wie Kundalini-Reiki, was ein verstärktes Reiki noch einmal ist und natürlich haben wir auch viele psychologische Seminare dazu, wie zum Beispiel die „Heilung des inneren Kindes“ oder viele, viele verschiedene Fortbildungskurse.

Psyche kompakt – Hannovers Radiomagazin

für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit



Buchtipp:

Der Weg zum wahren Reiki-Meister, Andreas Dalberg, Trias-Verlag

Gast:

Frank Zacharias

Reiki-Zentrum Harburg

Niemannstr.14

21073 Hamburg

Tel. 040-30387311

Fax : 040-30387320

Web.: <http://www.reikizentrum-harburg.de/>

E-Mail: info@reikizentrum-harburg.de

Moderatorin:

Sonja Kohn

Heilpraktikerin/Dozentin/Freie Redakteurin/Ein Mitglied der AG Haut.

Peiner Str. 29, 31319 Sehnde, Tel.: 05138 – 61 57 52

www.naturheilpraxis-kohn.de

<http://sonjakohn.blogspot.de/>

<http://psyche-kompakt.blogspot.de/>

Jeden 1. Montag im Monat auf Radio Leinehertz 106.5, 17:05 Uhr.

Radio Leinehertz 106.5: <http://www.leinehertz.net/>

Ein rechtlich wichtiger Hinweis: Die Tipps der Sendung „Psyche kompakt“ dienen Ihrer Information und sind zur Selbsthilfe gedacht! Sie ersetzen keine Psycho- oder psychosomatische Therapie durch speziell ausgebildete Fachleute - und sind nicht oder nur teilweise wissenschaftlich durch Studien belegt.