

Reiki für alle Fälle

Seit 1993 praktiziere ich Reiki, und seit dieser Zeit ist die Lebensenergie aus meinem Alltag nicht mehr wegzudenken. Die meisten der in diesem Kapitel beschriebenen Übungen und Tipps, können Sie mit dem ersten Grad und den japanischen Techniken durchführen. Wie Sie Mental-Reiki im Alltag einsetzen, finden Sie am Ende dieses Kapitels.

Zu Beginn möchte ich Ihnen eine effektive Übungen vorstellen, wie Sie Reiki in den Tagesablauf integrieren können:

Morgens:

Wer seinen Kreislauf morgens nicht recht in Schwung bringt, sollte mit angewinkelten Füßen die Reiki-Atemtechnik (siehe „Atemübung“, S. 82) ausprobieren. Für Menschen, die eine gute Vorstellungskraft haben, eignet sich auch die „Reiki-Sonne“:

Übung: Reiki-Übung am Morgen

- Setzen Sie sich aufrecht auf die Bettkante oder einen Stuhl, beide Füße flach auf dem Boden, die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln.
- Atmen Sie tief in den Unterbauch hinein.
- Stellen Sie sich vor, dass über Ihrem Kopf ein weiß-goldenes Licht schwebt – die Reiki-Sonne.
- Spüren Sie, wie das Licht in Ihren Kopf hineinfließt und jede Zelle Ihres Körpers umspült und erhellt.
- Konzentrieren Sie sich auf jeden einzelnen Teil Ihres Körpers und spüren Sie nach, ob das Licht der Reiki-Sonne auch überallhin fließt.
- Kommen Sie mit der Aufmerksamkeit langsam wieder in die Außenwelt zurück. Stehen Sie auf und bewegen Sie Arme und Beine.

Mittags:

In der Mittagspause nach dem Essen kann man die Hände auf den Bauch legen – das hilft dem Magen und der Bauchspeicheldrüse bei der Verdauung und entspannt obendrein. Vor dem Bildschirmarbeitsplatz empfiehlt es sich, mindestens einmal pro Stunde die Augen mit den Händen zu bedecken und Reiki fließen zu lassen:

Übung: Reiki-Übung am Mittag

- Sitzen Sie mit geradem Rücken auf Ihrem Stuhl, die Füße flach auf dem Boden (hochhackige Schuhe ausziehen).
- Atmen Sie tief in den Unterbauch hinein.
- Stützen Sie die Ellbogen auf der Schreibtischplatte ab und bedecken Sie die Augen so mit den Händen, dass die Handballen auf den Wangenknochen liegen und die Fingerspitzen locker auf der Stirn liegen.
- Lassen Sie die Reiki-Energie ca. 1-3 Minuten fließen.

Entspannung zwischendurch:

Wenn es im Job richtig stressig ist, kann man mit der Reiki-Atmung (S.82) wieder schnell in die eigene Mitte finden. Am besten Sie suchen sich dann für etwa 3 Minuten ein „stilles Örtchen“.

Übung: Entspannung zwischendurch

- Stellen Sie sich schulterbreit mit geschlossenen Augen hin
- Die Knie leicht gebeugt, beide Hände liegen auf dem Unterbauch.
- Atmen Sie die Reiki-Energie tief in den Bauch hinein.
- Wenn Sie das Gefühl haben, dass der Bauch gut mit Energie gefüllt ist, stellen Sie sich vor, wie die Energie durch Ihre Wirbelsäule zu allen Körperteilen fließt.

Abends:

Abends auf dem Sessel oder dem Sofa legen Sie die Hände einfach auf die Stellen Ihres Körpers, an denen es Ihnen gut tut. Denken Sie auch daran, die Füße zu behandeln. Dabei darf ruhig der Fernseher oder das Radio laufen – Reiki ist das egal, es fließt einfach.

Vorbeugen mit Reiki

Die einfachste Möglichkeit, Körper und Geist dauerhaft in einem harmonischen Zustand zu halten, ist die regelmäßige Reiki-Praxis. Bei dauerhafter Anwendung wirken eigentlich alle Methoden zur Verbesserung der Gesundheit, sei es Yoga, Qi Gong, Thai-Chi oder Joggen, Schwimmen oder Walken. Da liegt auch der springende Punkt: Erfolg stellt sich nur über die Regelmäßigkeit ein - sich nur einmal im Monat selbst mit Reiki aufzuladen, ist zu wenig.

Sie putzen sich ja auch nicht nur einmal im Monat die Zähne, um diese gesund zu erhalten. So wie die

Zähne von ihrem Belag befreit werden müssen, sollten auch Körper und Aura regelmäßig energetisch gereinigt werden.

Die regelmäßige Eigenbehandlung (*vgl. Ablauf einer Eigenbehandlung, S.58*) verhilft Ihnen zu einer stabilen Gesundheitsverfassung. Selbst wenn eine Erkältung Sie erwischt, ist diese mit Reiki schon nach wenigen Tagen vorbei – nicht erst nach zwei Wochen.

Die tägliche Eigenbehandlung ist leicht in den Alltag zu integrieren, wenn Sie sich jeden Morgen und Abend etwa 20 Minuten Zeit nehmen. Wer morgens nicht gleich nach dem Wecken aus dem Bett hüpfet, kann z.B. den Hinterkopf, Hals und Herz sowie den Solarplexus behandeln, während er langsam wach wird. Am Abend vor dem Einschlafen werden Bauch, Knie und Füße behandelt. Die Reihenfolge ist natürlich austauschbar – vom Prinzip her sollten alle Bereiche des Körpers einmal am Tag Reiki erhalten. Wie Sie das im Einzelnen aufteilen, ist gleichgültig. Falls Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln zur Arbeit fahren, können Sie dort Knie, Hüfte und Bauch behandeln. Nutzen Sie einfach jede Gelegenheit, um sich mit der Reiki-Kraft aufzuladen: wenn Sie z.B. an der Supermarktkasse warten müssen, verschränken Sie die Hände so vor dem Körper, dass eine Hand auf dem Bauch liegt, oder Sie halten mit einer Hand den Ellbogen des anderen Arms fest. Die Lebensenergie fließt ja immer an die Stelle, an der sie benötigt wird.

Reiki in der Schwangerschaft

Durch die hormonelle Umstellung während der Schwangerschaft erlebt die Schwangere oft eine emotionale und körperliche Achterbahnfahrt. Reiki wirkt hier ausgleichend und harmonisierend. Die vielen lästigen Begleiterscheinungen wie Übelkeit, Müdigkeit, Rückenschmerzen, Sodbrennen können mit Reiki wesentlich milder ausfallen, wenn sie nicht sogar ganz verschwinden. Wenn ich eine werdende Mutter mit Reiki behandle, erscheint es mir stets so, als ob die Reiki-Energie um den Embryo herum fließe – denn er ist ja nicht gemeint. Der Embryo erhält die Energie über die Nabelschnur zugeführt. Manche Kinder werden im Bauch ganz ruhig, wenn die Mama Reiki bekommt, andere hingegen machen „ein Tänzchen“. Da sieht man wohl schon den Charakter des kommenden Erdenbürgers.

Natürlich dürfen Schwangere auch selbst Reiki übertragen - ich selbst habe bis zum 7. Monat Reiki-Seminare geleitet, so lange, bis mein Bauch einfach zu dick war und ich nicht mehr lange am Stück sitzen konnte. Heute habe ich ein wunderbar ausgeglichenes Kind – ein Grund ist sicher auch, dass es von Anfang an Reiki bekommen hat.

Kinder und Reiki

Kleine Kinder lieben Reiki. Sie wissen intuitiv, dass hier eine Kraft fließt, die ihnen gut tut. Sie müssen

intellektuell nichts darüber wissen. Mein Mann und ich haben unserer Tochter als sie klein war (bis 6 Jahre) nie gesagt, was das ist, was wir da machen. Wir legten ihr einfach die Hände auf, wenn sie Bauchweh hatte, hingefallen war oder nachts einen Alptraum hatte. Ohne Pathos, ohne große Geste – eben ganz selbstverständlich.

Wenn im Haus von Reiki-Praktizierenden kleine Kinder sind, werden sie diese Gabe ganz automatisch entwickeln, genauso wie sie laufen und sprechen lernen, wenn in ihrer Umgebung gelaufen und gesprochen wird. Meine Tochter legte im Kindergarten ihren Freundinnen auch die Hände auf, wenn diese hingefallen waren. Als sie in die 1. Klasse ging, sagte sie einmal zu mir: „Mama, wenn ich sehe, dass sich eine Freundin weh getan hat, bekomme ich ganz heiße Hände“. Mich überraschte, dass wohl sogar Fern-Reiki funktioniert, obwohl wir nie ernsthaft darüber gesprochen haben. Ich sehe daher keine Notwendigkeit, kleine Kinder in Reiki einzuweihen, lieber sollten die Eltern Reiki erlernen und diese Fähigkeit ihren Kindern einfach vorleben.

Sind die Kinder allerdings schon älter (etwa ab 6-7 Jahren), ist ihr intuitives Erkennen möglicherweise schon recht eingeschränkt - z.B. durch die Schule und den Einfluss der verstandesorientierten Gesellschaft insgesamt. Dadurch ist es schwieriger, das unbewusste Talent zur Selbstheilung noch zu aktivieren. Der Kanal, durch den die Energie fließt, könnte schon verkümmert sein. Hier sollte sich der Reiki-Lehrer ganz auf seine geschulte Intuition verlassen und dem Kind den Reiki-Lernstoff auf die Weise anbieten, die es leicht aufnehmen und begreifen kann.

Elterntipp: Einschlafen

Kinder finden abends oft schwer zur Ruhe. Das Erlebte vom Tag will verarbeitet werden. Viel zu viele Eindrücke sind „hinein gerauscht“: Der Tag im Kindergarten, in der Schule, Nachmittagstermine, Fernsehen, Computerspiele, etc. Und jetzt soll das Kind einfach den Hebel umschalten und von Aktivität zu Passivität wechseln. Die Aktivitätsphase sollte langsam der Ruhephase weichen. Da helfen abendliche Rituale, gedämpftes Licht im Kinderzimmer, ein ruhiger Erwachsene, der sich Zeit nimmt, eine Gute-Nacht-Geschichte und...Reiki. Beim Kuscheln, dem Geschichte-vorlesen darf man Reiki einfach fließen lassen. Klappt es dann noch nicht mit dem Ruhigerwerden, hat sich bei meiner Tochter folgende Handposition bewährt:

Eine Hand liegt auf der Stirn, die andere liegt so, dass Herz und Solarplexus gleichzeitig erreicht werden.

Diese Handposition ist auch hilfreich, wenn das Kind in der Nacht aus einem Alptraum aufschreckt. Oder eine andere Variante: pusten Sie den Alptraum einfach von der Stirn des Kindes weg (*siehe auch „Reiki-Atem“, S. 90*).

Wenn das Kind beim Einschlafen das Gefühl hat, das Bett wackelt (verursacht durch Kreislaufprobleme, mentale Erschöpfung), legen Sie eine Hand auf die Fußsohlen und die andere auf die Stirn (geht natürlich nur bei kleinen Kindern) – das stabilisiert Körper und Geist.

.....

Lehrer sein

In der traditionellen Reiki-Ausbildung ist der Meister-Grad dazu da, andere in die Geheimnisse des Reiki einzuweihen. Im westlichen Reiki fand in manchen Schulen eine Trennung zwischen Meistergrad und Lehrerausbildung statt. Oft wird heute der Meister-Grad erworben, ohne dass eine Lehrtätigkeit aufgenommen wird. Dabei geht es den Meister-Schülern um die eigene spirituelle Weiterentwicklung.

Bei mir selbst lagen zwischen Meister- und Lehrer-Grad drei Jahre – ich wollte damals den Meister-Grad nur für mich nutzen. In dieser Zeit sammelte ich Erfahrungen mit der Reiki-Kraft und räumte innerlich auf.

Ich finde es sinnvoll, einen zeitlichen Abstand zu lassen zwischen Meister-Einweihung und Beginn der eigenen Lehrtätigkeit. Denn nach der Meister-Einstimmung kommt viel alter emotionaler Ballast nach oben, der angeschaut und befreit werden möchte. Der Meister-Schüler hat in dieser Zeit einiges mit sich selbst zu tun und sollte sich nicht noch um Schüler kümmern müssen.

In spiritueller Hinsicht gilt es, die größten „Baustellen“ anzugehen. Dazu gehört auch die Frage „Bin ich mir meiner Schattenthemen bewusst?“ (vgl. „Die Integration des Schattens“, S. 175) Andernfalls kann es zum Beispiel sein, dass eigene, unerlöste Themen auf die Schüler übertragen werden.

Theoretisch ist der Meister-Schüler nach der Einweihung sofort in der Lage, andere Menschen in die Reiki-Energie einzustimmen. Praktisch braucht man aber auch viel Wissen und Erfahrung, um die Lerninhalte didaktisch optimal aufzubereiten und Gruppen effizient anzuleiten. Wie geht man beispielsweise mit einem sehr dominanten Teilnehmer im Kurs um? Wie bereite ich den Lernstoff unterhaltsam auf -und was genau will ich überhaupt vermitteln?

Am einfachsten steigt man in das Thema Lehrer-Sein ein, wenn man dem eigenen Lehrer bei dessen Seminar­tätigkeit regelmäßig über die Schulter schaut. Darüber hinaus sollte man sich um eine Hospitanz bei anderen Reiki-Lehrern bemühen, damit man einen Überblick erhält und eine Auswahl über die Lerninhalte treffen kann, die man weitergeben möchte. Letztlich muss jeder seinen eigenen Weg finden, denn das bloße Kopieren eines noch so perfekten Vorbildes wird nicht funktionieren.

„Jedem sollte klar sein, dass das Übernehmen einer Lehrfunktion eine äußerst ernste Angelegenheit ist, und dass die lange Vorbereitung, die traditionelle spirituelle Schulen fordern, die Schüler nicht zurückhalten sollen, sondern sie vielmehr auf die Herausforderung vorbereiten wollen...“

Mariana Caplan¹⁶

Für mich leidet die Qualität der Lehre, wenn ein Reiki-Meister im Schnelldurchlauf seine Ausbildung absolviert hat. Wie viel kann mir ein Lehrer beibringen, der sich nicht ausreichend Zeit genommen hat, Reiki zunächst für sich selbst zu praktizieren? Die rasche Ausbildung in Verbindung mit niedrigen Kosten sind nach meiner Ansicht die Gründe für die heutige „Meister-Schwemme“.

Um ein guter Lehrer sein zu können, sollte man sich Zeit für eigene Erfahrung gönnen, bis man die eigene Lehrtätigkeit aufnimmt. Der Lehrer sollte Reiki selbstverständlich leben - und das funktioniert nur, wenn Reiki die tägliche Praxis ist. Diese Praxis ist auch nicht dadurch zu ersetzen, dass der Lehrer schon andere Ausbildungen gemacht hat oder schon viel Erfahrung gesammelt hat, Gruppen zu leiten. Es geht darum, dass er im Idealfall schon Meister der Reiki-Energie *ist*, bevor er andere Menschen in die Reiki-Heilmethode einweiht.