



Karin Hinse

DIE
ZWEIFLERIN

Impressum

Karin Hinse

Die Zweiflerin

Erlebnisse einer Reiki-Meisterin und Reiki-Lehrerin in Mecklenburg-Vorpommern

ISBN 978-3-86394-382-0 (E-Book)

Gestaltung des Titelbildes: Ernst Franta

© 2013 EDITION digital®

Pekrul & Sohn GbR

Alte Dorfstraße 2 b

19065 Godern

Tel.: 03860-505 788

E-Mail: verlag@edition-digital.com

Internet: <http://www.ddrautoren.de>

Vorwort

Wer hat das nicht schon erlebt? Unzufriedenheit mit sich, seinem Mann, seiner Frau, den Eltern, Kindern, Freunden. Kurz mit allem, was das Leben ausmacht. Schnell ist der tägliche Stress als Verursacher gefunden. Aber wie dem Stress entgehen?

Die Suche beginnt.

Dieses Buch wendet sich an alle, die auf der Suche sind.

Es beschreibt humorvoll, verständlich und leicht nachvollziehbar die Suche nach einem Weg, der zu Ausgeglichenheit, innerer Harmonie, Gesundheit, Lebensfreude und heiterer Gelassenheit führt.

Ihren Weg dorthin schildert in verblüffender Offenheit die Autorin, eine REIKI-Meisterin und REIKI-Lehrerin.

Ein Buch für alle, die ebenfalls suchen, jedoch noch nicht wissen, wonach eigentlich.

Machen Sie es sich gemütlich, lehnen Sie sich zurück und gehen Sie mit auf die Suche. Sie werden sich schon beim Lesen entspannen, auch schmunzeln, weil Sie sich vielleicht in der einen oder anderen Situation erkennen, nachdenklich werden und möglicherweise auch Ihren persönlichen REIKI-Weg finden.

Suche nach neuen Wegen

Es ist schon ein paar Jährchen her, da habe ich diese Unzufriedenheit selbst erlebt. Ist das schon die Midlifecrisis? Oder was ist mit mir los? Ich bin doch eine für mein Alter recht gut aussehende Frau. Was heißt für mein Alter? Gerade bin ich Ende 30 und komme mir vor, als wenn ich nächste Woche in Rente gehen kann. Wo sind meine Energie, mein Unternehmungsgeist, meine positive Grundeinstellung geblieben? Im Moment scheint alles nur noch schief zu gehen: Mein Denken ist grau in grau. Mein Körper spielt bei jeder Kleinigkeit verrückt. Der Job entwickelt sich zur mittelschweren Katastrophe und zu Hause ...? Na ja. Ganz abgesehen von den vielen „Kleinigkeiten“, die zu den so genannten Pflichten einer Ehefrau und Mitbesitzerin eines Einfamilienhauses mit Garten gehören. Wieso schaffe ich auf einmal nicht mehr, was ich doch immer geschafft habe? Es war doch bisher stets alles im Handumdrehen fertig.

Die Krönung hat mir jedenfalls heute mein Hausarzt, liebevoll „Doktorchen“ genannt, verpasst. VALIUM, damit ich endlich einmal zur Ruhe komme oder endlich Ruhe gebe? Zugegeben, in letzter Zeit war ich bestimmt eine seiner besten Patientinnen. Kein schwerer Fall, aber immer neue Wehwehchen. Nur, was kann ich dafür, wenn ich ständig Magenschmerzen habe, obwohl seine Laborbefunde „erfreulich gut“ sind? Oder die Sache mit der Migräne, da haben auch die schönen, roten Pillen nicht geholfen. Und erst recht die Ischiasprobleme. Was hat er nicht alles mit mir angestellt - dennoch habe ich mitten im Sommer bei fast 30 Grad im Schatten in eine dicke Decke gehüllt meine Gäste empfangen. Ein traumatisches Bild. Jetzt also VALIUM. Also gut, wenn es mir denn hilft. Als gehorsame Patientin schlucke ich auch das noch. Es muss ja wohl was dran sein.

Nur, was ist jetzt plötzlich los? Ich schlafe im Sommer wie ein Murmeltier im Winter, und wenn ich dann einmal aufstehe, stoße ich die Türrahmen an und entschuldige mich bei ihnen!!

Das kann es doch wohl nicht sein.

So nicht, liebe Karin. Jetzt reicht es!

Diese völlig gleichgültige Stimmung macht mich auch sehr nachdenklich. Über nichts und niemanden kann ich mich mehr aufregen, im Gegenteil! Ich finde alles nur noch lustig und kichere ständig in mich hinein.

Nein, nein und nochmals nein.

Ich stelle mir gerade vor, wie ich mit diesem „wunderbaren“ Medikament wohl in einigen Jahren herumlaufe. Was heißt herumlaufe, herumschwebe. So habe ich mir das alles nicht vorgestellt. Aber was jetzt??

Mir wurde deutlich: Ich muss etwas verändern! Nur: wie, wo, was?

Habe ich nicht letztens ein Buch über „Andere Medizin“ gesehen? „Andere Medizin“, was war das denn nur? Ach ja, Fußreflexzonenmassagen, Edelsteintherapie, Lichttherapie, Aura

Soma, Bachblüten und noch einige andere Dinge, die ich noch nie im Leben gehört habe. Über Fußreflexzonenmassage hatte ich doch letztens etwas bei meiner Kosmetikerin gelesen. Genau, die werde ich fragen.

Gedacht, getan. Beim nächsten Termin löcherte ich meine Kosmetikerin. Was ist das? Wie funktioniert das? Wie lange sollte man das machen? Und noch einige Fragen mehr. Zum Schluss war sie so genervt, dass sie mir eines ihrer Bücher auslieh. Das habe ich intensiv gelesen und war zunächst einmal recht kritisch. Wie sollte es auch anders möglich sein. Wie sagt man in meiner Heimat so schön: Wat de Buer nich kennt, dat freet he nich.

Seit dieser Zeit bin ich fest davon überzeugt, dass es keine Zufälle gibt, beziehungsweise alles zum richtigen Zeitpunkt zu uns kommt.

Gerade als ich mich so richtig eingelesen hatte, entdeckte ich in einer Anzeigenzeitung, die sonst von mir verschmäht wurde, ein Inserat über diese Massagen. Eine Frauengruppe bot einen Kursus in Fußreflexzonenmassagen an. Sehr zu meiner Überraschung machte es mir nichts aus, abends mein Kuschelsofa zu verlassen und eine halbe Stunde Fahrzeit in Kauf zu nehmen, um an dieser Veranstaltung teilzunehmen. Zugegeben, mit gemischten Gefühlen. Frei nach dem Motto: Na, was das wohl für Frauen sein mögen. Sicher alles „alternative Zicken“ oder „frustrierte Singles“.

An der angegebenen Adresse angekommen, war ich vom Äußeren geschockt. Ich stand vor einem heruntergekommen Altbau in der Innenstadt von Schwerin. Die Haustür zu öffnen, erforderte eine mittelschwere, körperliche Anstrengung. Nachdem ich diese Prüfung bewältigt hatte, fand ich mich in einem total finsternen und seltsam riechenden Hausflur wieder. Mutig stieg ich die knarrende und ausgetretene Holztreppe langsam hinauf, immer damit rechnend durchzubrechen. Ein schwacher Lichtschein war ein Hinweis auf einen dort zu vermutenden bewohnten Raum.

Endlich geschafft! Anklopfen und Eintreten waren eins. Zu meiner größten Überraschung war dieser Raum in angenehmes, warmes Licht getaucht und mit alten, aber sehr nützlichen Dingen, wie einem Holzschreibtisch, kuscheligen Sesseln sowie gut gefüllten Bücherregalen eingerichtet. Eine junge Frau begrüßte mich überaus freundlich und so selbstverständlich, als wenn sie mich schon über Jahre kennen würde. Ich fühlte mich gleich sehr wohl. Nach und nach kamen noch mehrere Frauen hinzu. Und schau einer an. Nach dem äußeren Eindruck war keine der Frauen als „alternative Zicke“ zu erkennen. Keine selbst gestrickten, schafwollenen Pullover, keine Holzpantinen, keine Buttons mit „Frauenpowerabzeichen.“

Es kam sofort eine nette Unterhaltung in Gang. Wie ich hören konnte, war jede der Frauen erfreut, endlich einmal etwas für sich tun zu können.

Die Seminarleiterin war eine ausgebildete Physiotherapeutin, die sich auf Fußreflexzonenmassage spezialisiert hatte. Sie hatte eine so liebe Art an sich, dass sich

gleich jede der Frauen gut aufgehoben fühlte. Das Zimmer, in dem das Seminar stattfand, wurde nur von Kerzen erleuchtet. Dezent leise Entspannungsmusik erfüllte den Raum, einige Steine und verschiedene Tücher sowie Duftlämpchen waren im gesamten Zimmer verteilt. Eine gemütliche und Vertrauen erweckende Atmosphäre breitete sich aus.

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde begann die „Arbeit“. Zuerst ein wenig Theorie und Grundsätzliches, dann ging es zu meiner großen Freude gleich an die praktische Seite. Was war das für ein wohlige Gefühl, die Füße massiert zu bekommen. Einfach herrlich. Schöne entspannende Musik im Hintergrund und nette Frauen um mich herum. Ein angenehmer, unaufdringlicher Rosenduft lag in der Luft. Ich konnte ruhig und völlig losgelöst vom Alltag auf einer weichen Decke auf dem Boden liegen und mich so richtig fallen lassen. Mir wurde ganz warm ums Herz. Ein Gefühl unglaublichen Genusses. Regelrecht Freude stellte sich ein. So etwas hatte ich noch nie erlebt. Zwischendurch fragte ich mich, ob das wohl wahr sein kann, und ich musste lächeln. Lächeln, weil mir jemand, den ich zuvor noch nie gesehen hatte, die Füße massiert? Kaum zu glauben. Bin ich doch eher zurückhaltend oder zumindest sehr abwartend gewesen. Jetzt spürte ich irgendwo in mir eine ganz leichte Veränderung aufkommen. Ich hatte das Gefühl, eine andere Ebene der Empfindungen zu betreten. Leider nur für einen ganz kurzen Moment, dann hatte mich mein Verstand wieder fest im Griff und suchte sofort nach Aufklärung für dieses für mich untypische Verhalten. Zumindest habe ich aber dort schon gespürt, dass es dieses „Andere“ gab.

Rückblickend war dieser winzige Moment von Glück oder Wohlgefühl der Anfang meiner persönlichen Veränderung. Ich bin froh und dankbar, diesen zarten Hauch von Möglichkeit aufmerksam wahrgenommen oder aber ganz einfach „zugelassen“ zu haben.

Hierzu musste sicher erst, natürlich in jahrelanger Kleinarbeit, mein ganz persönlicher „Leidensdruck“ entstehen. Nur dadurch war ich letztendlich bereit, diese neuen Erfahrungen zuzulassen, die darüber hinaus noch so ganz anders waren als die bis dahin ach so vertrauten schulmedizinischen Möglichkeiten.

Aber zurück auf meine weiche Kuschedecke! Da lag ich nun mit wunderbar durchkneteten, angenehmen warmen Füßen und einem friedlichen Lächeln auf den Lippen. Bereit, hier und jetzt Genussmensch zu sein. Aber ich war ja nicht nur zum Genießen da. Ich wollte ja auch lernen. Außerdem wollte mein Mr. Verstand auch sein Recht! So tauschte ich mit meiner Partnerin und war voller Eifer bemüht, mich für ihre gelungene Tat zu revanchieren. Dabei stellte ich fest, dass es leichter aussah, als es in der praktischen Anwendung war. Zumindest an dem Abend empfand ich es als anstrengend, selber zu massieren. Hinzu kam auch die Angst, etwas falsch zu machen oder gar Schmerzen zuzufügen. Ich spürte schon eine kleine Hemmschwelle, die es zunächst einmal zu überwinden galt, um Hand anlegen zu können. Die friedliche und gelöste Atmosphäre hat mir ebenso dabei geholfen, wie meine „leidensfähige“ Partnerin und ganz besonders unsere Seminarleiterin. Mit hoher Kompetenz sowie liebevollem Einfühlungsvermögen schilderte sie Möglichkeiten und Grenzen der Reflexologie. Ihre humorvollen Erklärungen rundeten das Bild und sorgten so dafür, dass selbst der theoretische Teil Spaß machte.

Und hier kam endlich auch wieder mein Mr. Verstand voll auf seine Kosten!

Wir Menschen neigen dazu, alles erklären und verstehen zu wollen. Ich bin da ein exzellentes Beispiel. Um keine Missverständnisse aufkommen zu lassen: Ich bin froh, dass wir Menschen diesen wundervollen Verstand haben und ihn auch nutzen. Noch schöner wäre es, wenn wir ihn auch klug nutzen würden. In jeder Beziehung.

Wir haben aber auch Gefühle, Empfindungen und Ahnungen. Diese werden nur allzu oft von unserem Verstand in den Hintergrund gedrängt. Ein gleichberechtigtes Miteinander findet selten statt und Entscheidungen, aus dem Bauch heraus getroffen, werden allzu oft als Sentimentalität abgetan. Sehr oft habe ich mir das Leben schwer damit gemacht, sehr viele Tränen geweint – und doch nicht verstanden, warum. Darauf werde ich später noch ausführlich eingehen.

Was aber ist denn nun Reflexzonenmassage? Das Verfahren genau zu erklären, ist nicht meine Absicht. Es gibt im Fachhandel zahlreiche Bücher mit sehr guten Anschauungsbildern und Übungen zur Selbstanwendung. Wer tiefer einsteigen möchte, ist gut beraten, sich ein solides Ausbildungsinstitut zu suchen.

Hier nur ein kleiner Überblick: Reflexzonen sind Nervenpunkte, die mit einer andern, von diesem Punkt entfernten Körperstelle in Verbindung stehen. Im ganzen Körper finden wir Reflexzonen. Sehr viele davon in den Füßen. Das hat einen guten Grund. Von Natur aus war vorgesehen, dass der Mensch barfuß geht und dann beim Gehen über Stock und Stein seine Reflexzonen in den Füßen aktiviert. Der Erfindungsgeist des Menschen und sein Hang zur Bequemlichkeit hat aber unsere Umwelt verändert. Der Boden ist nicht mehr uneben, sondern flach gewalzt und asphaltiert. Hinzu kommt das Schuhwerk. Durch jahrelanges Einzwängen wurde die Blutzirkulation unterbunden. Die Folge davon sind nicht nur kalte Füße, sondern auch schlecht durchblutete Reflexzonen.

Durch die Massage der Reflexzonen erreichen wir eine bessere Durchblutung derselben und des zugehörigen Organs. Die Durchblutung ist aber für jedes Organ lebenswichtig, denn das Blut ist das Transportmittel für sämtliche Aufbaustoffe, den Sauerstoff, die Hormone, die Abwehrstoffe und für die Abbauprodukte. Wir sollten bedenken, dass sämtliche Störungen oder Verletzungen im gesamten Organismus nur über die Durchblutung ausgeheilt werden können! Die Reflexologie ist eine sehr dankbare Methode. Einerseits geeignet, den Heilungsprozess zu beschleunigen, andererseits ein sehr gutes Mittel zur Vorbeugung. Zudem bringt eine derartige Massage sofortige Entspannung.

So viel erfuhren alle Teilnehmerinnen im Schnellüberblick und waren überzeugt. Danach „schwebten“ wir wie auf „Wolke Sieben“ mit leichten Füßen Richtung Heimat.

Zuhause musste sich mein lieber Mann meinen Erlebnisbericht anhören. Nicht nur das. Neugierig geworden, hielt er mir seine Füße entgegen und ich hatte sogleich einen Probanden gefunden!

Später habe ich ernsthaft überlegt, ob mein Mann nach dieser Massage süchtig geworden ist. Listig wurde ich häufig gefragt, ob ich nicht wieder einmal üben müsse. Natürlich habe ich dieses großzügige Angebot dankbar angenommen. Sein an einen Kater erinnerndes Schnurren war mein Lohn. Und ich konnte Erfahrungen sammeln.

Neben dem nun wöchentlich einmal stattfindenden Unterricht hatte ich hier die Möglichkeit, das Erlernte praktisch umzusetzen. Ich bekam mehr und mehr Sicherheit, die feinen Unterschiede bei Verhärtungen der Fußsohlen festzustellen. Sehr gut konnte ich die Auswirkungen beobachten und somit die Zusammenhänge besser verstehen.

Auch andere Familienmitglieder forderten die ihnen ihrer Meinung nach zustehende Fußmassage ein. Und weil Neinsagen noch nie meine Stärke gewesen ist, wurden auch alle bedient. Ein merklicher Rückgang dieser Forderungen trat allerdings ein, als meine Schwiegermutter nach einer „Behandlung“ von mir fast drei Tage die Toilette nicht verlassen konnte. Was war geschehen?

Mutter hatte mir vor der Massage nicht gesagt, dass sie seit Tagen unter Verstopfung litt. Ich habe fleißig genau die zuständigen Reflexzonen bearbeitet, weil sie mir deutlich verhärtet erschienen. Das brachte durchschlagenden Erfolg! Sehr praxisnah bekam ich einen tieferen Einblick in Wirkung und Nebenwirkung sowie auf Risiken und Begleiterscheinungen.

Nie wieder habe ich danach einen Fuß angerührt, ohne mich vorher sehr genau nach bestehenden Gesundheitsproblemen zu erkundigen. Es sei noch angemerkt, dass meine liebe Schwiegermutter diese Attacke ohne größeren Schaden überstanden hat. Auch ihr Vertrauen zu mir hat dadurch nicht gelitten.

Fußmassagen waren gut, sind gut und werden auch immer gut bleiben. Nach wie vor wende ich sie an. Aber sie waren für mich nur der Anfang meiner Neugierde auf die „Anderen Möglichkeiten“.

Ich probierte nach und nach verschiedene andere Verfahren aus. Mein Weg führte über Aura Soma, Bach-Blüten, Edelsteintherapie, Lymphdrainage und vieles andere mehr.

Ich gab einen Großteil meines Einkommens, welches ich als Angestellte verdiente, für Seminare aus. Aus meinen Bücherregalen verschwanden meine bis dahin heiß geliebten Krimis und wurden durch Gesundheitsratgeber, Nachschlagewerke und zunehmend Bücher über alternative Heilmethoden ersetzt. Meine Neugierde war grenzenlos.

Obwohl mir fast alles was ich ausprobierte, auch gut getan hatte, vermisste ich doch immer noch das ganz große Aha-Erlebnis. Was genau damit gemeint war, wusste ich wohl selber nicht so genau. Fast alle der bisherigen Verfahren oder Therapien beruhten entweder darauf, etwas einzunehmen oder etwas manuell anzuwenden. Jedenfalls spürte ich deutlich, dass es für mich noch etwas anderes geben musste. Zwar hatten sich meine gesundheitlichen Probleme etwas gebessert, sie waren aber noch nicht verschwunden. Unruhe und Unausgeglichenheit stellte ich nach wie vor bei mir fest. Ferner bekam ich

weitere Schwierigkeiten bei der Arbeit. Stress, Frust, ja sogar Mobbing waren an der Tagesordnung. Zunehmend wurde ich gereizter und die mir scheinbar angeborene Ungeduld immer größer. Aus diesem Teufelskreis fand ich einfach keinen Ausweg. Jetzt machte ich schon sooo viele gute Sachen und trotzdem fühlte ich mich nicht wesentlich besser. Ganz davon zu schweigen, dass der Tag immer nur noch 24 Stunden hatte. Was machte ich falsch? War das von mir Ausprobierte vielleicht doch nur etwas für überzeugte und gläubige Anhänger der jeweiligen Richtung? Innerlich kämpfte ich gegen Unsicherheit und daraus resultierende Unentschlossenheit an.

Auf die Idee, dass alle genannten Verfahren auch Geduld erfordern und regelmäßig über einen längeren Zeitraum angewandt werden sollten, um ihre gesamten Heilweisen auch entwickeln zu können, kam ich nicht. Geduld erwartete ich nur von anderen – nämlich mit mir. Je ungeduldiger ich wurde, umso größer wurden meine Probleme.

Ich probierte nach dem Motto: Drei Mal habe ich schon „omm“ gesagt und es hat nicht geholfen. Also die nächste Methode ausprobieren!

Reiki

In dieser Situation hörte ich auf einem Seminar erstmalig etwas von Reiki. Eine Teilnehmerin erzählte von dieser fernöstlichen Heilmethode, bei der durch Handauflegen Lebensenergie übertragen würde. Damit seien ganz tolle Ergebnisse zu erzielen. Zudem sei diese Methode ganz einfach anzuwenden und schnell zu erlernen. Das war mein Stichwort: Schnell zu erlernen, ganz einfach, tolle Ergebnisse. Genau das brauchte ich!!

Leider konnte mir die Kollegin keine weiteren Einzelheiten berichten. Hatte sie es doch auch nur von einer Bekannten gehört, deren Freundin so ein Seminar besucht hatte.

Für solche Fälle hatte und habe ich meine Freundin Gisi. Gisela, genannt Gisi, lernte ich vor gut 20 Jahren kennen. Zunächst waren wir Arbeitskolleginnen. Aus der gemeinsamen Arbeit entwickelte sich eine Freundschaft, der bisher auch zahlreiche Orts- und Arbeitsplatzwechsel nichts ausgemacht haben. Gisi lebt in der Nähe von Münster – ich in Pinnow bei Schwerin. Sie beschäftigte sich schon seit geraumer Zeit mit alternativer Medizin und besuchte nebenberuflich eine Heilpraktikerschule.

Am gleichen Abend, es war bestimmt schon weit nach 22 Uhr, rief ich sie an. Das Gespräch werde ich nie vergessen. Auf meine Frage, ob sie Reiki kenne, kam zunächst ein leises und zögerndes „ja“. Mehr nicht. Völlig ungewöhnlich, wenn man Gisi kennt. Ungeduldig stampfte ich mit dem Fuß auf.

„Lass dir doch nicht jedes Wort aus der Nase ziehen! Erkläre mir bitte genau, was das ist, oder praktizierst du das?“

„Reiki wird Reiki ausgesprochen“, kam die Antwort, „und in so genannte Grade unterteilt. Ich habe den 2. Grad und wende es seit drei Jahren an.“

„Davon hast du mir ja nie etwas erzählt“, fiel ich ihr ins Wort. Die lange Pause am anderen Ende der Leitung zerrte an meinen Nerven.

„Wenn ich dir etwas von Reiki erzählt hätte, hättest du mich endgültig für verrückt gehalten“, war die verblüffende Antwort, „außerdem ... du und Reiki – zwei Welten prallen aufeinander. Ich kann es nicht fassen, meine Karin, die immer nur glaubt, was sie sieht, fragt nach Reiki“, überlegte sie laut. Meinen kleinlauten Versuch zu widersprechen, würgte sie ab.

„Ich schicke dir Literatur und wenn du Fragen hast, rufst du einfach an“, entschied sie, als wenn sie mit einem Kleinkind reden würde.

*** Ende der Demo-Version, siehe auch

<http://www.ddrautoren.de/Hinse/Zweiflerin/zweiflerin.htm> ***

Karin Hinse



Karin Hinse wurde in Gronau, nahe der niederländischen Grenze, geboren und wuchs in Westfalen auf. Der Liebe wegen gab sie ihren Beruf in den Kliniken in Münster auf und folgte ihrem Mann nach Schwerin und arbeitete dort in einer Verwaltung. Sie betreibt in Pinnow bei Schwerin ein Reiki-Studio und gibt ihr Wissen an andere Menschen weiter. Sie ist mit dem Autor Ulrich Hinse verheiratet.

2003 erschien ihr Buch „Die Zweiflerin. Erlebnisse einer Reiki-Meisterin und Reiki-Lehrerin in Mecklenburg-Vorpommern“ im Scheunen-Verlag Kückenshagen.