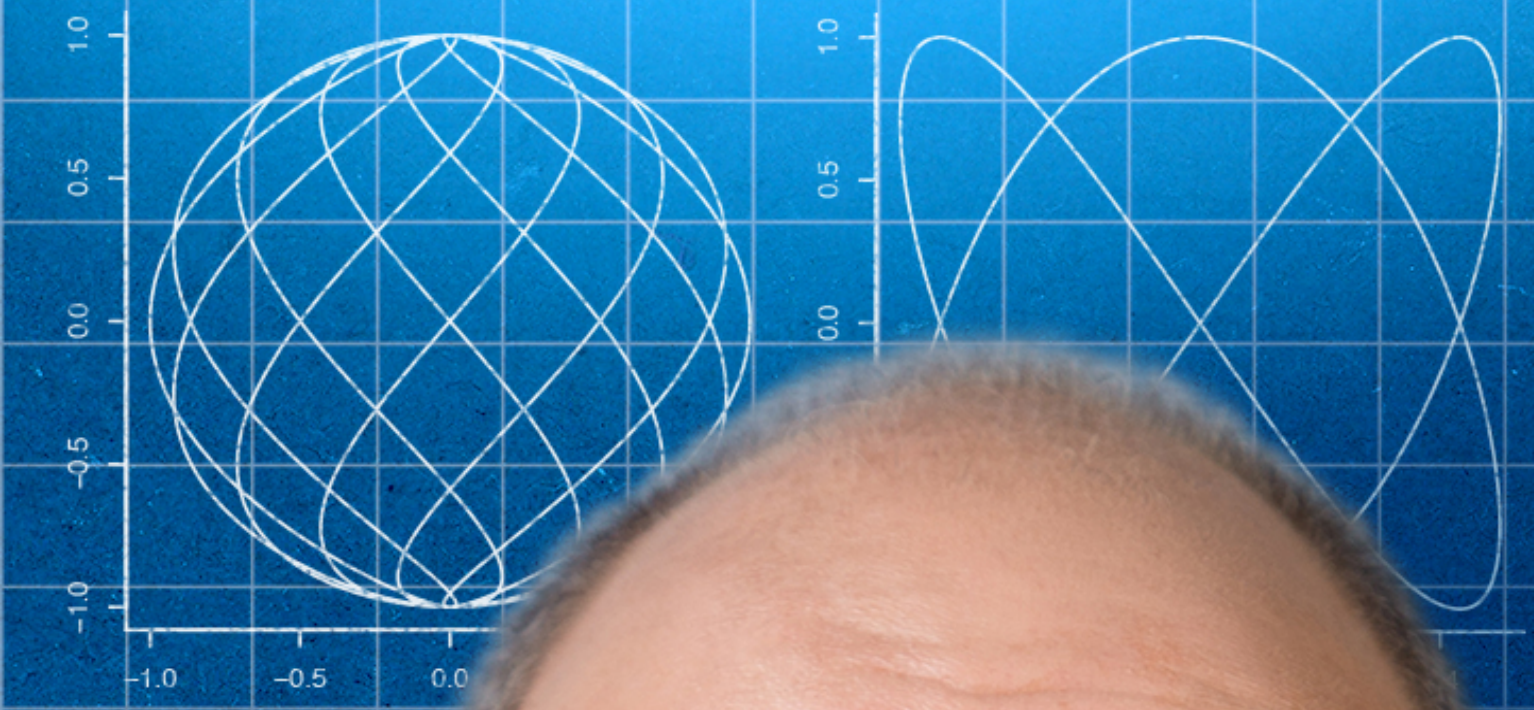
DI Dr. David Bolius

Reiki für Skeptiker

Aus der Sicht eines Naturwissenschaftlers



DI Dr. David Bolius

Reiki für Skeptiker

Aus der Sicht eines Naturwissenschaftlers

REIKI für Skeptiker

Aus der Sicht eines Naturwissenschaftlers

Autor: DI Dr. David Bolius

http://www.reikiseminar.net

© DI Dr. David Bolius

Vorwort

Die Welt von heute steht vor großen Veränderungen. Der Klimawandel, mit dem ich mich schon lange aus wissenschaftlicher und spiritueller Sicht beschäftigt habe und die damit verbundene Notwendigkeit des Umstiegs auf erneuerbare Energien, sind globale Phänomene geworden. Während meiner Dissertation hatte ich mich für diesen Wandel im Großen stark gemacht, doch kein globaler Wandel ist ohne den Wandel des Individuums möglich. Heute hat sich mein Fokus durch Reiki auf diesen Aspekt des Wandels verschoben, ohne dabei das Große aus den Augen zu verlieren. Indem ich an mir selber arbeite und andere Menschen in ihrem Prozess unterstütze, fördere ich den Wandel im Kleinen. Wir befinden uns in einer spannenden Zeit des Umbruchs.

Naturgemäß war ich als Wissenschaftler sehr skeptisch mich einer komplementär medizinischen Methode wie Reiki zu nähern und sie zu praktizieren. Zu esoterisch galt Reiki, um von einem rational denkenden Menschen ernst genommen zu werden. Zu sehr schien Spiritualität ein Gegensatz zur nüchternen Welt der Wissenschaft zu sein. Es dauerte Jahre um die Kluft zwischen diesen beiden Welten zu überbrücken und zu erkennen, dass sie in keinster Weise einander widersprechen. Ich durfte entdecken, dass „sowohl als auch“ die Antwort auf die Frage der Vereinbarkeit von rational und irrational sowie von wissenschaftlich und spirituell und vielem mehr ist. Es besteht keine Notwendigkeit sich zwischen diesen Gegensätzen zu entscheiden, da uns ein „entweder/oder“ eher limitiert. Mit dem vorliegenden Werk möchte ich Sie einladen, meiner Entdeckungsreise zu folgen. Vielleicht kommen Sie zu ähnlichen Schlüssen, vielleicht zu völlig konträren, der Prozess sollte es auf jeden Fall wert sein.

Namasté[1], David Bolius, Jänner 2014

1 Einer Überlieferung zufolge soll Mahatma Gandhi auf eine Nachfrage von Albert Einstein, was er denn mit dem bei ihm beobachteten Gruß Namasté ausdrücken wolle, dem Wissenschaftler Folgendes geantwortet haben: „Ich ehre den Platz in dir, in dem das gesamte Universum residiert. Ich ehre den Platz des Lichts, der Liebe, der Wahrheit, des Friedens und der Weisheit in dir. Ich ehre den Platz in dir, wo, wenn du dort bist und auch ich dort bin, wir beide nur noch eins sind.“ (Wikipedia, 4.2012, *http://de.wikipedia.org/wiki/Namaste*)

1 – Mein Weg zu Reiki

Von Oktober 2002 bis März 2008 habe ich in der Schweiz gelebt, um dort meine Doktorarbeit im Bereich der Klimaforschung zu verfassen. Meine Dissertation habe ich mit großem Enthusiasmus begonnen denn ich wollte unbedingt in der Klimaforschung arbeiten. Für mich war das ein wichtiges Thema, von dem ich annahm, dass es uns noch über Jahrzehnte hinweg beschäftigen würde. Ich sah in der Klimaforschung etwas, wo ich dazu beitragen konnte, Veränderung zu ermöglichen. Ich dachte und denke, dass wir gerade in der Klimapolitik einen Richtungswechsel brauchen und dass es so, wie es jetzt läuft, nicht weiter gehen kann. Ich dachte, wenn ich in der Klimaforschung an vorderster Front arbeite, gibt mir das die Möglichkeit, zu einem globalen Paradigmenwechsel (weg von fossilen — hin zu erneuerbaren Energieträgern) beizutragen.

Von dem großen Enthusiasmus war bald nichts mehr übrig. Ich habe mich an meinem Arbeitsplatz nicht wohl gefühlt, immer wieder traten Situationen auf, in denen ich mich nicht respektiert fühlte. Obwohl ich mich sehr bemühte, wurde mein Bedürfnis nach Anerkennung nur auf minimale Weise erfüllt, völlig anders, als ich es in früheren Dienstverhältnissen gewohnt war. Gleichzeitig blieben auch die erhofften wissenschaftlichen Erfolge aus. Im Jahr 2004 scheiterte eine Expedition mit dem Ziel der Probennahme auf einem Gletscher in die Anden Argentiniens. Schuld daran war ein für diese Jahreszeit ungewöhnlicher Schlechtwettereinbruch. Die Proben, die wir im Rahmen der Expedition zu nehmen geplant hatten, wären das Kernstück meiner Doktorarbeit gewesen. So war ich, nach der Hälfte meiner Dissertationszeit gezwungen, das Thema zu wechseln. Zunehmend ist so meine Arbeit zu einer Frustschiene geworden.

Außerdem wurde mir gegen Ende meiner Doktorarbeit immer klarer, wie wenig Platz und Perspektive im klassischen Wissenschaftsbetrieb für jemanden wie mich vorhanden ist. Mir waren seit jeher Phantasie, Kreativität und der Spaß am „Ent-decken“ besonders wichtig gewesen. Nur stand ich damit in einem Wissenschaftsbetrieb, in dem die Kunst des massenhaften Publizierens den obersten Stellenwert hatte, ziemlich alleine da.

Ich lebte 2005, als das Ende der Doktorarbeit in Sicht war, alleine in der Schweiz. Meine damalige Partnerin studierte in Wien, wir waren also immer wieder über lange Zeit von einander getrennt. Sie war zwar oft in der Schweiz, aber der Ort ihres Studiums war Wien. Diese Umstände haben dazu geführt, dass ich sehr einsam war. Vor diesem Hintergrund haben sich immer deutlicher Symptome von Depression breit gemacht, aber auch extreme Müdigkeit und Verdauungsbeschwerden. So war ich an meinem Arbeitsplatz dermaßen müde, dass ich oft nicht mehr effizient arbeiten konnte:

Es hat Tage gegeben, an denen ich ins Büro gekommen bin, ein paar E-Mails beantwortet, im Internet gesurft habe und ansonsten so müde war, dass ich den ganzen Tag nichts mehr leisten konnte. Wenn solche Tage vereinzelt vorkommen, ist das nicht weiter bedenklich. Tatsächlich war es aber so, dass solche Tage relativ häufig vorkamen. Immer wieder sah ich mich nach dem Mittag Essen zu einem Schläfchen gezwungen, nur war ich meist danach genauso erschöpft wie vor dem Schlafen. Die Müdigkeit war auch immer wieder mit einem Gefühl der Antriebslosigkeit und der Hoffnungslosigkeit gepaart.

In dieser Situation suchte ich zunächst unbewusst nach Lösungen. Ich begann, viel Sport zu machen, spielte mit Leidenschaft Badminton und nahm das extreme Klettern, das ich vor Beginn der Dissertation reduziert hatte, wieder

auf. Ich steigerte mich in den Sport hinein und fand damit einen Weg, um mich vom lustlosen Dasein im Büro abzulenken. Endlich hatte ich mit dem Sport wieder etwas, das mich mit Euphorie erfüllte. Das war ein großes Glück, sonst wäre das Leben wohl sehr trostlos gewesen.

Gleichzeitig war aber die Ablenkung durch den Sport eine starke Verdrängung der Tatsache, dass ich im Büro und damit in meinem Beruf überhaupt nicht glücklich war. All das wurde mir allerdings erst viel später bewusst. Hätte man mich am Höhepunkt meiner sportlichen Aktivitäten gefragt, wie es mir geht, wäre die Antwort gewesen: „Gut, ich mache viel Sport, das macht viel Spaß.“

Ende 2005 kam meine Freundin in die Schweiz, sie hatte ihr Studium abgeschlossen und konnte nun endgültig bei mir leben. Als sie kam, wollte ich sie in die sportlichen Aktivitäten einbinden: „Komm, jetzt gehen wir klettern, Badminton spielen. Wollen wir laufen gehen? …“ Irgendwie hat sie dann gemeint: „Du spinnst ja, jetzt bin ich endlich in der Schweiz und wir können wieder miteinander leben. Und dir fällt nichts anderes ein, als jede freie Minute mit Sport zu verbringen.“

Sie hatte Recht. Diese Erkenntnis hat dazu geführt, dass ich mir meines Elends immer mehr bewusst geworden bin. Mir wurde klar, dass ich überhaupt nicht wusste, wie es mir innerlich wirklich ging. Mir wurde zunehmends klarer, dass mein ursprünglicher Enthusiasmus für die Arbeit und somit ein großer Teil meiner Energie einfach weg waren.

Ich entschloss mich, etwas zu verändern und eine Akupunkturbehandlung zu beginnen. Mit chinesischer Medizin hatte ich mich schon länger beschäftigt und vertraute in die fernöstliche mehr als in die westliche Medizin speziell, wenn es um Themen wie Vitalität und Ernährung ging. Die Akupunkturbehandlung in Kombination mit einer Kräutertherapie war zunächst

erfolgreich, sie half, die Müdigkeit ein wenig zu lindern. Allerdings war die Behandlung sehr teuer, dauerte etliche Wochen und einen wirklichen Durchbruch brachte sie nicht: Müdigkeit und Verdauungsschwäche waren nach wie vor da, allerdings in etwas milderer Form.

Mein Gefühl sagte mir, so lange meine Doktorarbeit nicht abgeschlossen ist und ich unter diesen Rahmenbedingungen, die mir überhaupt keinen Spaß machen, weiter arbeiten muss, kann es mir ja nicht wirklich gut gehen. Damit machte ich meine Arbeit für meine Symptome verantwortlich und wartete darauf, die Dissertation endlich abschließen zu können.

Im Mai 2006 schloss ich mein Doktoratsstudium ab, wir hatten uns einen Urlaub verdient: Meine Freundin und ich planten, die Arbeit für drei Monate niederzulegen und Spaß zu haben. Ich bin immer gern auf Reisen gewesen und freute mich wirklich sehr darauf. Ich glaubte an das Ende der Qualen, die ich während meiner Arbeit erlitten hatte und somit war Licht am Ende des Tunnels in Sicht.

In der Praxis lief es allerdings anders als gedacht: Die Probleme mit der Müdigkeit und Antriebslosigkeit traten zu meiner Überraschung selbst im Urlaub auf. Wir waren mit Auto und Zelt unterwegs, immer wieder passierte es, dass ich morgens viel zu erschöpft war, um aus meinem Schlafsack herauszukriechen. Schlimmer war noch, dass dieser Zustand mit einer absoluten Freudlosigkeit einherging. Außerdem konnte ich mich nicht mehr auf die Arbeit ausreden und musste mir eingestehen, dass hinter meiner Depression offenbar wesentlich mehr steckte als nur die schlechten Arbeitsbedingungen, die mir nicht zugesagt hatten. Das war eine harte Erkenntnis. Es war einfacher gewesen, global sich für die Rettung der Erde und gegen den Klimawandel einzusetzen als mir einzugestehen, dass offensichtlich auch in mir gewisse Dinge komplett aus dem Gleichgewicht geraten waren.

So reifte in mir der Entschluss, einen weiteren Schritt zu setzen und etwas Neues auszuprobieren. Ich wollte meine Lebensfreude zurück. Diesmal war es meine Absicht etwas zu finden, das ich selber in der Praxis umsetzen konnte und ohne auf einen Arzt oder Therapeuten angewiesen zu sein. Ich sprach darüber mit meinen Eltern. In diesem Gespräch fiel das Stichwort „Reiki“. Ich meinte davon noch nie etwas gehört zu haben. Doch ich entschloss mich, der Sache auf den Grund zu gehen und recherchierte zunächst im Internet. Dann ging es Schlag auf Schlag. Ich besuchte im August 2006 einen Vortrag der Reiki-Meisterin Julia Achermann und war einen Monat später bei ihr im Reiki I Basis Seminar.

Reiki ist eine komplementärmedizinische Technik der Behandlung von Menschen durch die Berührung mit den Händen, entweder in Form der Behandlung eines Klienten durch einen Reiki Praktizierenden oder dadurch, dass sich ein Mensch selbst behandelt. Bei der Behandlung wird Reiki, der japanische Name steht für eine bestimmte Form von Lebensenergie, übertragen. Damit werden die Selbstheilungskräfte des Körpers auf allen Ebenen gestärkt. Mit Reiki kann sich jeder Mensch selbst behandeln, es ist in der Handhabung extrem einfach und kann schnell erlernt werden. Die Einfachheit steht im Widerspruch zur weit verbreiteten Ansicht, dass gute Dinge kompliziert sind, und ist eine der größten Stärken von Reiki.

Nach dem Besuch dieses Seminars änderten sich in meinem Leben etliche Dinge grundlegend. Die regelmäßigen Reiki-Behandlungen zeigten ihre ersten Ergebnisse. Ich brauchte allerdings noch sehr lange, um diese Veränderungen mit Reiki in Verbindung zu bringen, die Zusammenhänge wurden mir zum Teil erst Monate oder Jahre später bewusst.

Ich hörte mit dem Extremsport auf. Das war kein bewusster Entschluss, es passierte einfach von selber. Ich finde es natürlich immer noch wichtig, Sport in gesundem Ausmaß zu betreiben, denn das dient unserem Wohlbefinden. Bei mir hatte der Sport jedoch die Funktion, aus einer Welt zu flüchten, in der ich resigniert hatte.

Beziehungstechnisch passierte auch Einiges. Ich machte meiner Freundin einen Heiratsantrag. Dazu brauchte ich nach langjähriger Partnerschaft eine große Menge Mut und hatte mir bis zu diesem Zeitpunkt diesen Schritt nie zugetraut. Es war Ausdruck meiner Bereitschaft, mich auf eine „ewige Bindung“ einzulassen. Die Hochzeit fand im September 2007 statt. Noch vor der Hochzeit äußerte ich gegenüber meiner Verlobten den Wunsch nach einem Kind. Wir brauchten nicht lange um uns gemeinsam zu entschließen. Bei der Hochzeit war sie schon im sechsten Monat schwanger. Im Dezember 2007 kam unsere Tochter zur Welt, das war in etwa ein Jahr, nachdem ich mit Reiki begonnen hatte. Die Geburt meiner Tochter war eines der bewegendsten und stärksten Erlebnisse meines Lebens. Als sie auf der Welt war brach ich in Tränen aus, nachdem ich viele Jahre keine einzige Träne mehr vergossen hatte.

Reiki hat mir für diese Veränderungen in meinem Leben sehr viel Mut gegeben, um die notwendigen Entscheidungen zu treffen. Ich wusste schon lange, dass ich einmal Kinder haben wollte, aber alles dafür zu tun, dies Realität werden zu lassen, ist noch eine andere Sache. Reiki wurde in Form der Selbstbehandlungen immer mehr zu einem treuen Begleiter in meinem Leben.

Ich erkannte zunehmends, dass die Enttäuschung über den fehlende Enthusiasmus meiner Kollegen, sowohl bei der Doktorarbeit als auch zuvor beim Studium der Technischen Chemie mein Problem war. Ich wünsche mir noch immer, dass viele Menschen mit Enthusiasmus an

ihre Aufgaben herangehen, nur: Ich erwarte nicht den gleichen Enthusiasmus, mit dem ich selbst an eine Sache herangehe. Früher hatte ich einfach sehr große Erwartungen an mein Umfeld und das hat bei mir zu großer Enttäuschung geführt.

Mit der Zeit wurde immer offensichtlicher, dass ein wichtiger Teil meines Engagements in der Klimaforschung die Idee war, die Welt zu retten, indem wir das Klima retten. Das mag zwar ein nobler Anspruch sein, doch mir wurde klar, dass es wichtig ist, bei mir selber nachzuforschen, was gerettet werden will und auf Heilung wartet. Mein Fokus verlagerte sich zunehmend auf meine eigenen Probleme und deren Lösung.

Ich sah, dass mein großes Defizit ein Mangel an Eigenliebe war. Bei der Selbstliebe geht es um die Kunst, sich selber annehmen zu können und mit sich einverstanden und zufrieden zu sein. Auf dieser Ebene, das wurde mir immer klarer, gab es großen Aufholbedarf, zu sehr hatte ich mich über meine Fähigkeiten definiert. Sich selber zu lieben, seine eigenen Bedürfnisse und Eigenheit zu ehren und zu respektieren ist wahrscheinlich die wichtigste Säule für die hohe Kunst der Zufriedenheit. Zufriedenheit ist für viele Menschen bewusst oder unbewusst das große Ziel im Leben. Viele Menschen richten ihr Leben danach aus und wählen Strategien, um dorthin zu kommen. Häufig entspringen die Strategien aber nicht dem Herzen, sondern dem, was gesellschaftlich als wichtig vorgegeben wird (z.B. Geld, Karriere, Sicherheit, Familie, Heirat). Wenn im eigenen Leben die Strategien noch nicht zur Zufriedenheit geführt haben, steht man vor der Herausforderung, diese zu hinterfragen und zu ändern. Viele Menschen sind dazu nur bedingt bereit und leben unzufrieden weiter, anstatt neue Wege zu probieren.

Reiki hat mich auf dem Weg zu mir selbst und zu mehr Zufriedenheit unterstützt und es unterstützt jeden, der dieses Ziel auf körperlicher oder emotionaler Ebene anstrebt. Wenn wir lernen, uns mit Reiki zu behandeln, lernen wir auch, uns Zeit für uns selber zu nehmen. Wir machen einen Schritt aus dem Verhaltensmuster, immer nur für andere da zu sein, hinaus. Gleichzeitig profitieren wir von der stärkenden Reikikraft und können andere geliebte Menschen in unserem Umfeld besser unterstützen. Dadurch, dass wir unsere Bedürfnisse ehren und ihnen Zeit und Raum geben, helfen wir uns und unseren Mitmenschen.

Mut zur Veränderung und der Mut, meinen eigenen Weg zu gehen, waren jene Dinge, in denen mich Reiki besonders bestärkt hat. Nach der Geburt meiner Tochter waren weitere schwerwiegende Entscheidungen zu treffen. Meine Frau und ich entschlossen uns, die Schweiz zu verlassen und nach Österreich zurückzukehren ohne zuvor eine Arbeitsstelle zu haben. Ich entschied, meine Karriere als Wissenschaftler aufzugeben und mich mit Reiki selbständig zu machen. Es fiel mir nicht leicht, vom Karriereweg Abschied zu nehmen und statt eines guten Gehalts die wirtschaftliche Unsicherheit der Selbständigkeit auf mich zu nehmen. Anfangs spielte es auch noch eine Rolle, von einem gesellschaftlich anerkannten Berufsbild (Wissenschaftler) zu einem Berufsfeld zu wechseln, wofür manche Menschen wenig Verständnis aufbringen. Bei der Überwindung all dieser Hürden auf dem Weg in die Selbständigkeit fühlte ich mich immer durch Reiki unterstützt. Heute bietet mir die Selbständigkeit viel Freiheit und ich unterrichte sehr gerne Reiki. Ich habe den Eindruck, etwas Sinnvolles zu tun und andere Menschen auf ihrem Lebensweg helfen zu können, ohne sie von mir abhängig zu machen.

Mutig ist, wer der Angst ins Auge schaut

Mutig ist, wer sich abseits von Sicherheiten bewegt

Mutig ist, wer ehrlich zu sich selbst ist

Mutig ist, wer zu sich steht

Mutig ist, wer loslässt. (D. Bolius)

Nach unserer Rückkehr nach Österreich sah ich mich mit neuen Herausforderungen konfrontiert. Mein Eheglück währte nicht lange und im Jahr 2010 ließen meine damalige Frau und ich uns scheiden. Es war ein schmerzhafter Prozess und ein langer Abschied, denn ich hatte auf eine Ehe für die Ewigkeit gebaut. Das Schicksal zwingt uns aber manchmal unsere Pläne zu verwerfen und Korrekturen vorzunehmen. Reiki war auch hierbei eine große Stütze um in Frieden gehen zu können und den anderen ziehen zu lassen. Zentral war es, gegenseitige Vorwürfe zu vermeiden und für das gemeinsame Kind weiter zusammenzuarbeiten. Das ist bis zum heutigen Tag auch sehr gut gelungen. Meine Tochter verbringt ihre Zeit jeweils zur Hälfte bei mir und bei ihrer Mutter. In wesentlichen Erziehungsfragen gehen wir gemeinsam zum Wohl des Kindes vor.

Der Wunsch nach einer Familie bzw. nach mehreren Kindern überlebte meine erste Ehe. Ich hatte das Glück in meiner jetzigen Partnerschaft ein zweites Kind zu bekommen, mein Sohn kam im Februar 2013 zu Welt. Wie meine Tochter ist auch mein Sohn ein besonderes Kind und lacht sehr viel. Wir lieben ihn und meine Tochter freut sich, dass sie nun einen Bruder hat. Zu Beginn des Jahres 2014 gaben meine Freundin und ich uns das Ja-Wort.

2 – Was ist Reiki?

Die Frage „Was ist Reiki?“ eröffnet ein großes Feld, über das stundenlang philosophiert werden kann. Die reine Übersetzung des japanischen Wortes greift zu kurz und beantwortet vieles nicht. Etliche Menschen meinen es sei nicht möglich das Phänomen Reiki mit Worten zu beschreiben, ähnlich wie man es über TAO sagt. Ich bin der Meinung, dass die praktische Erfahrung von Reiki, z.B. in Form einer Reiki-Behandlung, die beste Erklärung von Reiki darstellt. Wer sich also Reiki ausschließlich auf der akademischen, theoretischen Ebene nähert, der wird viel von dem, was Reiki ist, nicht erfassen können. Jedoch sollte man auch auf der sprachlichen Ebene zumindest Teilantworten geben können. Auf der Suche nach Worten für Reiki bin ich auf folgende Definition gestoßen:

Definition von Reiki

- Reiki ist universelle Energie oder ganzheitliche Energie. Das wäre die Übersetzung des japanischen Wortes Rei-ki (Rei: universell, Ki: Energie). Es handelt sich um eine Energieform, die uns ganzheitlich, das heißt auf allen Ebenen unserer Gesundheit (siehe dazu auch Kapitel 5 →) unterstützt. Reiki mobilisiert unsere Selbstheilungskräfte, wenn diese aktiv sind, können wir mit jeder Belastung besser umgehen.
- Reiki ist eine Technik mit der man sich selber und andere Menschen behandeln kann. Reiki unterstützt die Selbstheilungskräfte auf allen Ebenen. Durch die Möglichkeit der Selbstanwendung kann man schnell von einem Reiki Therapeuten unabhängig werden. Reiki ist jedoch kein Ersatz für eine schulmedizinische Behandlung, es wirkt ergänzend.
- Reiki ist auch eine Lebenseinstellung und -philosophie die von Selbstverantwortung geprägt ist. Anstatt sich über

sein Schicksal oder eine Krankheit zu beklagen, werden Krisen als Chancen begriffen, die es einem ermöglichen zu wachsen und voranzukommen.

Reiki ist weit mehr als das eben definierte, es gibt Umschreibungen, die Reiki mit „vorbehaltsloser Liebe“ oder „universellem Bewusstsein“ gleichsetzen. Diese Kurzbeschreibung soll einen ersten Eindruck von Reiki geben.

Reiki-Behandlung

Um eine Reikibehandlung durchführen zu können ist zunächst eine Aktivierung der Hände des Reiki Behandlers notwendig (Reiki-Initiation). Das ist die Aufgabe des Reiki-Lehrers (bzw. des Reikimeisters) und diese Aktivierung wird üblicherweise innerhalb eines Reikiseminars durchgeführt. Hat man sie durchlaufen, so fließt diese Energie über die Hände und geht genau dorthin, wo sie gebraucht wird. Man kann sofort damit beginnen sich selbst oder andere Menschen zu behandeln. In der Regel wird eine Selbstbehandlung als ganzheitliche Behandlung durchgeführt. Das heißt, man berührt sich selbst an zwölf verschiedenen Positionen des Körpers mit den Händen. Je nach Reiki-Stil können es auch mehr oder weniger als zwölf Positionen sein. Die Anzahl ist nicht so wesentlich wie der Umstand, möglichst alle wichtigen Teile des menschlichen Körpers mit den Händen zu berühren und somit mit Reiki zu versorgen.

Auf diesen Körperpositionen, vier am Kopf, vier an der Körpervorderseite und vier am Rücken verweilen die Hände jeweils fünf Minuten (siehe dazu auch Abb. 8.1 →), somit dauert eine Behandlung eine Stunde. Der Erholungswert einer solchen Behandlung ist sehr hoch. Das ist wichtig zu wissen, denn damit entfällt die Ausrede man hätte keine Zeit für Reiki. Reiki unterstützt die körperliche Erholung derart, dass man sogar auf einen

Teil des Schlafes verzichten kann und nach einer Reiki-Behandlung besser erholt ist, als hätte man sein normales Schlafpensum absolviert.

Als Skeptiker mag es einem zunächst schwer fallen dies zu glauben. Wesentlich hierbei ist jedoch nicht, ob man es glaubt oder nicht, sondern die Bereitschaft, diese Aussagen in der Praxis zu testen. Erst wenn die genannten Erkenntnisse dem individuellen Praxistest standhalten, werden sie für eine Person relevant und ein Teil seiner eigenen Wahrheit.

Das Eisbergmodell

Um die Wirkung von Reiki im Detail zu beschreiben dient das Eisbergmodell (Abb. 2.1 →). Das Charakteristikum eines Eisberges ist, dass der Großteil seiner Masse (ca. 90%) unter Wasser liegt und nicht sichtbar ist. Die Krankheitssymptome gehören zu jenen 10% des Eises, die über dem Wasserspiegel liegen. Sie sind jener Teil, den wir sehen können (z.B. Verletzung, Hautausschlag) oder spüren können (z.B. Schmerz, Übelkeit). Die Ursachen der jeweiligen Symptome liegen oft im Verborgenen, also in jenem Teil des Eisbergs, der unter Wasser liegt und nicht sichtbar ist.

Nehmen wir als Symptom z.B. Kopfschmerzen. Das Symptom ist spürbar und gehört somit zur Spitze des Eisbergs. Die Ursache der Schmerzen würde hingegen dem Teil, der unter Wasser liegt, zugeordnet werden. Potentielle Ursachen von Kopfschmerzen wären z.B. der Genuss von zuviel Alkohol, Stress, Angst, Wetterwechsel etc. In extremen Fällen könnten Kopfschmerzen aber auch von einem Gehirntumor ausgelöst werden. Die wahren Ursachen sind in der Praxis oft weder schulmedizinisch noch psychosomatisch oder esoterisch eindeutig zu identifizieren.