

### **Anwendungsbeispiel 1:**

#### **Reiki in der Schmerztherapie und Begleitung von chronischen Erkrankungen**

Allein in Deutschland leiden fast drei Millionen Menschen an Depressionen. Bei vielen werde diese Krankheit chronisch, jeder Fünfte der Betroffenen reagiere nicht auf Medikamente. Dies belegen Zahlen des Frankfurter Sigmund-Freud-Institutes (SFI). Es gibt neue Studien darüber, welche Therapien die besten Langzeiterfolge bei Depressionen erbringen können. Diese zeigen auch, wie sinnvoll ganzheitliche Ansätze bei depressiven Verstimmungen sind, welche in Verbindung mit Schmerzsymptomatiken auftreten können.

Chronische Krankheiten wie zum Beispiel Rheuma, Fibromyalgie oder Krebs fordern den Menschen heraus, eine neue Einstellung zu einem Leben mit der Erkrankung zu finden: Der „ganze Mensch“ will heilen oder einen Weg finden, mit dem Unausweichlichen zu leben. Folgerichtig müssen hier Körper und Geist angesprochen und genährt werden, um neue Kraft und neuen Lebensmut schöpfen zu können.

Es ist bekannt, dass chronische Schmerzzustände auch durch Traumata, die zu Kontraktionen und Blockaden führen, verursacht sein können. Immer wieder geraten schulmedizinische Therapiemethoden zur Linderung dieses komplexen Geschehens an ihre Grenzen, denn häufig erfordert deren Behandlung einen integrierten, interdisziplinären Ansatz bzw. einen multimodalen Behandlungsplan. Und oft ist es auf Grund der Schmerzsituation schwierig, mit den Betroffenen bestimmte Themen auf einer rationalen Ebene zu besprechen. In solchen Fällen ist es durch den Einsatz von Reiki möglich, auf nicht- bzw. vor-sprachlicher Ebene Blockaden zu lösen.

Erfahrungsgemäß tritt bereits nach wenigen Anwendungen mit Reiki, das ganzheitlich wirkt, eine Besserung des Gesamtzustandes ein. Menschen mit den unterschiedlichsten Formen des Schmerzbildes, Bewegungseinschränkungen und/oder mehr oder weniger gravierenden physischen (und oft auch den damit verbundenen psychischen) Beeinträchtigungen berichten, dass sie diese zuwendungsorientierten Behandlungen schätzen, sich meist der Entspannung gut hingeben können und die mit der Berührung verbundene Energie ihnen auf verschiedenen Ebenen hilft.

Am wirksamsten erwies sich gleichzeitig mit den Reiki-Anwendungen die Zusammenarbeit mit anderen therapeutischen Ansätzen anzustreben und den Patienten ganzheitlich zu begleiten: medizinisch kompetent, persönlich ressourcenorientiert entsprechend seines Entwicklungsstandes sowie energetisch-therapeutisch, indem Blockaden gelöst, eine Öffnung und Entwicklung der Persönlichkeit gefördert, das Gefühl von Akzeptanz und Annahme sowie die Compliance gefestigt werden.

### **Anwendungsbeispiel 2:**

#### **Reiki zur Begleitung und Nachsorge von Krebserkrankungen**

Auch in der Begleitung und Nachsorge bei einer Krebserkrankung finden zuwendungsorientierte Therapien zunehmend ihren Platz. Eine zugewandte und verständnisvolle Begleitung während und nach eines akuten Stadiums vermittelt Unterstützung von außen, gerade wenn das Umfeld überfordert ist.

Die auf die individuellen Bedürfnisse und therapeutischen Anforderungen abstimmbaren Reiki-Anwendungen dienen dem ganzheitlichen Gesundheitstraining: Reiki aktiviert sowohl subtil wie auch kraftvoll die in jedem Menschen schlummernden Selbstheilungskräfte und ermöglicht es dem Patienten seine natürlichen Regulationsmechanismen voll

zu nutzen. So können subjektiv wie objektiv Verbesserungen des körperlichen Gesamtzustandes auftreten und der Verlauf der persönlichen psycho-emotionalen Krankheitsverarbeitung in allen Phasen von Angst, Wut, Trauer, Verzweiflung, Resignation und Annahme positiv beeinflusst werden.

In der Tiefenentspannung während einer Reiki-Anwendung kann der Körper neue Kraft tanken. Akzeptanz und innere Harmonie können Folge dieses Prozesses sein. Die subjektive Entspannung führt so zu einer Verminderung des Schmerzerlebnisses, wie auch deutlich zu einer mentalen und seelischen Entkrampfung. Neuer Lebensmut und neue Sichtweisen ergeben sich wie von selbst und dürfen sich entfalten.

Oft entsteht der Wunsch, für sich selbst oder für einen erkrankten Angehörigen die Anwendung von Reiki selbst zu erlernen. Dies ist innerhalb kurzer Zeit möglich. So besteht eine effektive Möglichkeit, gleichzeitig für sich und für den erkrankten Patienten gut zu sorgen.

Gerade dort, wo Worte nicht ausreichen, können reines Mitgefühl und liebevolle Zuwendung eine andere Sprache sprechen. Eine Reiki-Anwendung kann einem Menschen dann ehrliche Zuwendung geben, wenn einmal alles gesagt ist und ganz einfach die Begleitung auf einem schweren Weg zählt. So kann Reiki auch in der Palliativsituation eine echte Unterstützung für Betroffene und deren Angehörige sein.

*Diese Texte wurden erstellt von Bettina Pilz und Sabine Hochmuth,  
ProReiki-Gründungsmitglieder und Mitglieder im ProReiki-Kommunikationsteam.*

#### **Quellenangaben:**

**<http://www.healthmantra.com/reiki/reiki.pdf>**

Effects of Reiki on Anxiety, Depression, Pain, and Physiological Factors in Community-Dwelling Older Adults. Nancy E. Richeson, PhD, CTRS; Judith A. Spross, PhD, RN, FAAN; Katherine Lutz, FNP, RN; Research in Gerontological Nursing • Vol. 3, No. 3, 2010, pp. 187-199

**<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15154152>**

Altern Ther Health Med. 2004 May-Jun;10(3):42-8.  
Long-term effects of energetic healing on symptoms of psychological depression and self-perceived stress. Shore AG. Erratum in Altern Ther Health Med. 2004 Jul-Aug;10(4):14.

**<http://www.springermedizin.at/schwerpunkt/schmerz/?full=18099>**

**[http://shambhala-reiki.at/forschung\\_studien.php](http://shambhala-reiki.at/forschung_studien.php)**

Versch. Studien durchgeführt von: Shambhala Reiki® Schule und Verein, A-1080 Wien, Josefstädter Straße 5