

## Reiki – das Wichtigste auf einen Blick

Reiki dient der ganzheitlichen Unterstützung körpereigener Regulationsmechanismen.

In der tiefen Entspannung während einer Reiki-Anwendung werden die natürlichen Selbstheilungskräfte subtil und kraftvoll angeregt, traumatisierte und erstarrte Bereiche können auf körperlicher wie auf seelischer Ebene wieder in Bewegung kommen. Reiki kann hier unterstützend positiv wirken und neue Kraft tanken lassen.

Reiki kann Schmerzen lindern und ist neben der schulmedizinischen Behandlung sowohl bei akuten Verletzungen als auch bei chronischen Verspannungen sehr gut einsetzbar. Es hilft, besser mit Stress umzugehen und einen gelasseneren Umgang zu finden: „Ich rege mich nur noch selten so auf wie früher“. „Ich habe viel weniger Kopfschmerzen, und ich kann viel besser schlafen als früher“. So oder ähnlich äußern sich Menschen, die ihre guten Erfahrungen auf Reiki zurückführen.

Reiki wird heute mehr und mehr auch in die Krankenpflege sowie in das medizinische und therapeutische Angebot von ambulanten und stationären Einrichtungen sowie Reha-Kliniken eingebunden. Am Unfallkrankenhaus Berlin (ukb) wird es zum Beispiel regelmäßig und erfolgreich in der Therapie von Schmerzpatienten angewendet (*siehe beiliegenden Artikel aus dem Reiki Magazin*).

Auch in der begleitenden Behandlung bei Krebserkrankungen ist Reiki hilfreich. Bei allen chronischen Krankheiten wie auch in der Rehabilitation von körperlichen und seelischen Erkrankungen gewinnt Reiki heute zunehmend an Bedeutung. Seine sanfte Wirkung lässt sich gut mit Psychotherapie, Soziotherapie, Ergotherapie, medikamentöser Behandlung und anderen Therapien kombinieren.

Reiki ist als wertvolle Ergänzung bei allen medizinischen Maßnahmen einsetzbar, kann und will jedoch eine medizinische Diagnose oder Behandlung nicht ersetzen.

Auch die Ausbildung von Ärzten, Pflegepersonal und Angehörigen ist, ähnlich wie das autogene Training, mit geringem Zeitaufwand möglich.

Alle Reiki-Anwendungen können den Bedürfnissen der Menschen bzw. den medizinischen Erfordernissen entsprechend angepasst werden: Anwendungen sind möglich im Sitzen oder Liegen, mit oder ohne Berührung, mit oder ohne Anwesenheit von Begleitpersonen, im Zeitrahmen von 30 bis 90 Minuten (Ganzbehandlung, Behandlung von einzelnen Körperstellen), in Verbindung mit oder ohne andere Therapieformen.

Reiki wirkt durch Kleidung und durch alle Verbände hindurch. Während der Klient bequem im Sitzen oder im Liegen entspannt, kanalisiert der Reiki-Praktizierende die Bioenergie, so dass sie dort wirken kann, wo sie gebraucht wird. Der Effekt von Reiki verstärkt sich bei systematischer und wiederholter Anwendung.

Reiki wurde ursprünglich in Japan als traditionelles Hausmittel eingesetzt um die unterschiedlichsten Beschwerden zu lindern. Im Westen wird Reiki heute in erster Linie als eine effektive Entspannungsmethode beschrieben. Hunderttausende Reiki-Praktizierende in Deutschland nutzen Reiki sowohl bei körperlichen wie auch bei emotionalen Beschwerden und unterstützen so die Selbstfürsorge und Energiebalance des Klienten.

**ProReiki – der Berufsverband e.V. definiert den Begriff „Reiki“  
in seiner Berufsordnung wie folgt:**

Der Begriff Reiki – ausgesprochen „Ree Ki“ – stammt aus dem Japanischen.

Reiki ist ganzheitlich gesundheitsfördernde Energie aus dem Ursprung des Lebens.

Jeder Mensch kann Reiki durch Aktivierung, Ausbildung und Praxis nutzen.

Reiki kann u.a. genutzt werden für

- Entspannung und Stressbewältigung
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Persönlichkeitsentwicklung
- Optimierung der Leistungsfähigkeit
- Ganzheitliche geistige Heilung
- Harmonische Gestaltung von Beziehungsstrukturen

Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite von ProReiki – der Berufsverband e.V. und insbesondere hier: [www.proreiki.de/proreiki\\_aktiv/was\\_ist\\_reiki.html](http://www.proreiki.de/proreiki_aktiv/was_ist_reiki.html)

*Dieser Text wurde erstellt von Bettina Pilz und Sabine Hochmuth,  
ProReiki-Gründungsmitglieder und Mitglieder im ProReiki-Kommunikationsteam.*