

Erfahrungsbericht: Reiki als Heilmethode

Reiki – funktioniert diese Entspannungsmethode? Und wie kann sie bei Rauchentwöhnung helfen? Ein Erfahrungsbericht von Redakteurin Eva Lux.

11.04.2017 - von Eva Lux

Wenige Sekunden nachdem ich geklingelt habe, öffnet eine fröhliche junge Frau die Tür und bittet mich herein. Caren Palmen heißt sie und ist Reiki-Meisterin in Mönchengladbach. Ich folge ihr in einen kleinen gemütlichen Raum, in dem neben Weichholzmöbeln und Bücherregalen eine einladende Liege steht. Eine Liege wie aus einer Arztpraxis, aber mit Auflage und Bezug und einem bunten Kissen auf dem Kopfteil.

„Ich brauche mehr Willenskraft“

Eine Freundin hat mich auf die Idee gebracht. Ich hatte schon öfter gehört, dass Reiki den Geist stärkt und die Selbstheilungskräfte in Gang setzt und ich wollte mehr darüber erfahren, auch weil ich mit vorgenommen habe, mit dem Rauchen aufzuhören und mir bis jetzt einfach die nötige Willenskraft dazu fehlte. Gesagt, getan.

Entgiftung für den Körper

Caren Palmen blickt mich freundlich an und erklärt mir erst einmal, was es mit dem Reiki auf sich hat und wie es funktioniert. Reiki sei japanisch und bedeute universelle Lebensenergie. Es bezeichne die Fähigkeit, universelle Lebenskraft zu aktivieren und zu lenken, um eine Ausgewogenheit der Energien (wieder) herzustellen und um Heilung im ganzheitlichen Sinne zu fördern. Heilung?, denke ich, aber ich bin doch gar nicht krank. „Reiki wirkt ganzheitlich, fördert die Tiefenentspannung, aktiviert die Selbstheilungskräfte und ist überdies entgiftend, weil Energieblockaden gelöst werden“, so die Diplom-Sozialpädagogin und Systemische Familienberaterin weiter. Und, bezogen auf meinen Wunsch, das Rauchen aufzugeben, könne

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/62>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Reiki mir dabei helfen, schneller das Zigarettengift aus meinem Körper loszuwerden.

Die Chakren

Das leuchtet mir ein. Schließlich ist das Verlangen nach Zigaretten so lange am stärksten, wie der Körper noch Nikotin und andere Suchstoffe beherbergt. „Aber funktioniert das? Und wie trägt Reiki dazu bei, dass mein Körper entgiftet?“, frage ich mich und die Reiki-Meisterin. „Nun“, antwortet sie, „indem ich durch meine Hände Energie in Ihren Körper und die Chakren fließen lasse.“ „Chakren?“, staune ich, und will wissen, was das sein soll.

Die Chakren, beschreibt Caren Palmen, seien Energiewirbel oder auch Energiesysteme. Sieben Hauptchakren soll es geben, entlang der Wirbelsäule und im Bereich des Kopfes. Die Vitalität des Körpers und seine Entwicklung sollen davon abhängen, wie funktionstüchtig und geöffnet diese Chakren sind. Das hört sich zwar sehr spirituell an, denke ich, aber auch schlüssig.

Jeder kann Reiki lernen

Was sie denn dazu befähige, Reiki geben zu können, will ich noch wissen, bevor wir mit der Behandlung beginnen. Reiki gleiche einer Ausbildung, die sich in drei oder vier Stufen vollziehe, lerne ich. Genauer gesagt, in Graden. „Jeder Grad beginnt mit der ‚Einweihung‘, einem Ritual, bei dem der Kanal zur Quelle der universellen Energie geöffnet wird.“ Nicht mechanisch, keine Operation, erklärt mir Caren Palmen, sondern ein Reiki-Lehrer, der eine ganze Menge Energie durch den Kanal des Schülers fließen lasse. Der Kanal befinde sich oben auf dem Kopf. „Das heißt, jeder kann Reiki lernen?“ „Jeder, der sich darauf einlassen kann und einen Zugang dazu findet“, ergänzt die Mutter von zwei Kindern.

Die Alpha-Phase

Wenig später lasse ich mich endlich auf der weichen Dinkelsprossen-Auflage nieder. Zuvor habe ich allen Schmuck und meinen Gürtel abgelegt. Um Reiki zu spüren und kennenzulernen, haben wir uns darauf geeinigt, dass für den Anfang ein Chakrenausgleich reicht. Der ist normalerweise Bestandteil einer vollständigen Reiki-Behandlung, die im Schnitt anderthalb Stunden dauert, kann aber auch unabhängig davon gemacht werden und kommt mit einem Drittel der Zeit aus.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/62>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Ich liege unter einer kuscheligen Decke und lausche der leisen Musik, erwartungsvoll, dass meine Reiki-Meisterin beginnt. Dann spüre ich, wie sie eine Hand an die Stelle legt, wo Po und Rücken ineinander übergehen, während die andere Hand auf meinem Kopf ruht. Meine Augen sind geschlossen, und ich horche in mich hinein, gespannt, ob ich eine Veränderung bemerken kann.

Ein gute halbe Stunde später werde ich behutsam aufgefordert, meine Augen wieder zu öffnen und mich aufzusetzen. Verrückt, geschlafen habe ich nicht, aber wirklich wach war ich auch nicht. „Das ist die Alpha-Phase“, klärt Caren Palmen mich auf, „die Phase zwischen Bewusstsein und Schlaf. Man ist immer ganz kurz vorm Wegsacken.“

Orange ist gut für das Sakralchakra

Wie es mir denn ging während der Behandlung, möchte die Meisterin wissen. „Gut“, gebe ich zurück, „sogar sehr gut. Extrem entspannt.“ Zwischendurch, als ihre Hände auf dem unteren Rücken und Po lagen, wurde diese Stellen sehr heiß. Am Schluss hatte ich das Gefühl ganz schwerer Beine. Das stimme mit ihren Beobachtungen überein, meint Caren Palmen. Im oberen Bereich, also Kopf, Hals und Herz seien meine Chakren alle gut durchflossen gewesen, nur bei Sakral- und Wurzelchakra, also kurz über dem Po, da habe sie Blockaden bemerkt. „So?“ frage ich neugierig und will wissen, was das denn zu bedeuten habe. Sie wisse ja nichts über mein Beziehungsleben, aber das Wurzelchakra stehe für Lebensenergie und Sexualkraft und das Sakralchakra für Beziehung, Erotik und Lebensfreude und dass die Energieblockaden darauf hinweisen würden, dass ich da irgendwie nicht so ganz zufrieden sei oder etwas nicht so richtig glücklich laufen würde. Ich lächle erappt: Volltreffer. Nichts Schlimmes, aber durchaus ein Thema in meinem Leben.

Etwas Oranges könnte ich an der Stelle tragen, bekomme ich als Rat mit auf den Weg, denn Orange sei die Farbe des Sakralchakras. Außerdem wäre es wichtig für mich, wieder mal etwas für mich selbst zu tun. Etwas, was mir gut tut und mich glücklich macht. Ich zahle 25 Euro und steige erschöpft in mein Auto. In der Nacht schlafe ich wie ein Baby, um am nächsten Morgen gutgelaunt und voller Tatendrang aus dem Bett zu springen.

Fazit: Eine Woche später bin ich immer noch eisern und habe keine Zigarette mehr angefasst. Ob das nun am Reiki liegt oder nicht, kann ich nicht sagen. Fakt ist, dass ich die Behandlung ausgesprochen wohltuend und entspannend fand und mich an den darauffolgenden Tagen frisch und gestärkt fühlte. Wie für jede Form der Energie-Arbeit gilt auch beim Reiki – lasse dich darauf ein und finde ein Stückchen näher zu dir selber. Das alleine kräftigt den Geist und trägt zur Entspannung bei. Und was die Beziehung angeht – ich arbeite daran!

Weitere Informationen:

Kontakt zur Reiki-Meisterin Caren Palmen:

Telefon: 02161-3046832

E-Mail: carenpalmen@web.de