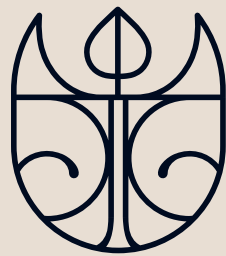


Heilkunde

Die Wurzel deiner Gesundheit



Longevity Langlebigkeit

Was Langlebigkeit wirklich bedeutet und wie wir sie bewusst gestalten können.

Spiritualität Heilung

Wo Wissenschaft endet, beginnt das Staunen. Eine Reise zu den Kräften, die Heilung jenseits des Sichtbaren möglich machen.

Labordiagnostik

Moderne Diagnostik trifft naturheilkundliche Intuition – wie Laborwerte, Rhythmen und feine Abweichungen zu therapeutischen Wegweisern werden. Gesundheit ist weit mehr als nur ein Normbereich.



Ausgabe 3/25 Herbst

CHF 9,50

REIKI ZWISCHEN WOHL- BEFINDEN UND HARMONIE

SwissReiki VTPR-APTR,

Verein für das therapeutische Praktizieren von Reiki



Die Reiki-Methode ist die Kunst, die Hände auf andere oder sich selbst zu legen, um die normalen Bedingungen von Körper und Geist wiederherzustellen. Mit anderen Worten: Sie stellt einen Zustand des Wohlbefindens und der Schwingungsharmonie wieder her. Der japanische Begriff «Reiki» leitet sich vom chinesischen Wort «Lingqi» ab, das mit «transzendenter Fluss» übersetzt wird. Die Schriftzeichen werden nachfolgend formuliert und die Aussprache wurde im Laufe der Zeit für den Westen angepasst: **Rei** übersetzt als Seele und Geist und **Ki** bekannt in der chinesischen Medizin und Kampfkunst als «Qi» – eine offizielle westliche Übersetzung gibt es nicht. Das bemerkenswerte Merkmal dieser Methode ist, dass der Reiki-Praktizierende bei der Behandlung nicht müde oder schwach wird. Das liegt daran, dass der Reiki-Praktizierende durch seine Ausbildung lernt, eine synergetische Interaktion mit dem Empfänger herzustellen, was für beide Seiten von Vorteil ist.

Der Rahmen für die Reiki-Praxis ist je nach Bedarf unterschiedlich. Jeder kann Reiki erlernen, um an seiner persönlichen Entwicklung zu arbeiten und im privaten oder familiären Umfeld zu behandeln.





Es ist auch möglich, an der eigenen spirituellen Verwirklichung zu arbeiten und die Methode mit anderen Praktizierenden ähnlich wie bei den Kampfkünsten als Lebensdisziplin anzuwenden.

Im klinischen Bereich wird diese Methode als «Reiki-Therapie» bezeichnet. Sie besteht in der beruflichen oder ehrenamtlichen Pflege anderer Personen, um einen Patienten bei seinen Genesungs- und Konsolidierungsprozessen oder bei seiner persönlichen Entwicklung zu begleiten. Neben der Anwendung der spezifischen Verfahren und Techniken dieser Methode gewährleistet der Reiki-Praktizierende eine Begleitung des Patienten. Er praktiziert im Rahmen einer strengen Ethik.

WISSENSCHAFT UND REIKI

Angesichts der ermutigenden Aussagen der Patienten hat sich die medizinische Welt für diese Therapie interessiert. Ihr Ziel ist es, wissenschaftliche Analysen durchzuführen, ihre Auswirkungen je nach Pathologie zu untersuchen und ihr Potenzial im Rahmen der integrativen Medizin zu bewerten. Die klinische Forschung in diesem Bereich zeigt sich zunehmend aktiv. Sie hat bereits mehr als 500 wissenschaftliche Artikel über Reiki hervorgebracht. Sie sind alle auf der Website www.research.reiki.world aufgelistet. Die USA, Brasilien und die Türkei gehören zu den drei Ländern, die die meisten Studien produzieren.

Als Beispiel sei hier eine kürzlich durchgeführte randomisierte Studie über die Wirkung von Reiki bei Krebspatienten genannt. Sie kommt zu dem Schluss, dass die Reiki-Therapie bei der Verringerung von Schmerzen, Angst und Stressniveau dieser Patienten wirksamer ist als bei der Placebo-Gruppe (siehe <https://doi.org/10.1016/j.soncn.2024.151807>). Dies entspricht den Beobachtungen, die im Pilotprojekt «Integrative Onkologische Medizin» von SwissReiki gemacht wurden.

Die Frage nach den Wirkungsmechanismen von Reiki und seiner wahren Natur bleibt offen. Wenn man sich jedoch das Schwingungsmodell des menschlichen Körpers zu eigen macht, kann man beginnen, Antworten anzudeuten. Wie ein Orchester, das aus Musikern und einem Dirigenten besteht, muss der menschliche Körper, der aus Organen besteht, eine harmonische Musik oder Schwingung erzeugen. Denn wie in menschlichen Beziehungen ist Harmonie notwendig, um zusammenzuleben und effektiv zusammenzuarbeiten.





Im Rahmen dieses Modells ist Reiki ein harmonisches elektromagnetisches Feld, das vom Praktizierenden erzeugt wird und dem Körper durch eine synergetische Interaktion ermöglicht, seine Schwingungsharmonie wiederherzustellen.

Gemäss der Quantenphysik äussert sich dies in einer Erhöhung des chemischen Potenzials, was die Homöostase unterstützen würde. Die vom Praktiker erzeugten Frequenzprofile würden es ermöglichen, Körper und Geist auf spezifische Weise zu stimulieren und die damit verbundenen physiologischen Prozesse zu verstärken.

GESCHICHTE VON REIKI

Der Ursprung von Reiki geht auf den gebürtigen Japaner Mikao Usui (1865–1926) zurück. Die Angaben über seine Biografie sind unpräzise und stammen meist aus mündlichen Berichten von Angehörigen, seinen Schülern sowie der Reiki-Meisterin Hawayo Takata. Ob er ein buddhistischer Mönch oder ein christlicher Pfarrer war, zählt bis heute zum Mysterium rund um sein Leben. Die Gewissheit besteht jedoch, dass er sein Leben lang nach Erleuchtung strebte und Reiki an möglichst viele Menschen weitergeben wollte. Die Geschichte besagt, dass Usui nach einer 21-tägigen Meditation auf dem Berg Kurama in Japan eine spirituelle Erleuchtung erlebte, die ihn seither mit

einer universellen Lebensenergie verband. Nach dieser Erfahrung entwickelte er das Reiki-System, welches auf Meditation, Handauflegen und spirituellen Prinzipien basiert. Usui unterrichtete Schüler wie Chujiro Hayashi, der später das Hayashi-Reiki-Kenkyukai-Institut eröffnete. Chujiro Hayashi war der Lehrer von Hawayo Takata. Sie brachte Reiki in die USA und trug damit zur weltweiten Verbreitung bei. Heute wird Reiki in vielen Ländern praktiziert und hat sich zu einer anerkannten Methode der Energiearbeit entwickelt.

WIE LÄUFT EINE REIKI-SITZUNG AB?

- Die Haltung gegenüber der empfangenden Person ist wohlwollend und empathisch, damit ein tragendes Fundament für eine vertrauensvolle Atmosphäre geschaffen wird.
- Die Anamnese dient der Erfassung der medizinischen Vorgeschichte des Patienten auf körperlicher, psychischer und sozialer Ebene.
- Der Therapeut informiert den Patienten über mögliche Empfindungen, die während einer Reiki-Therapie auftreten können, wie zum Beispiel Wärme, Kälte, Druckgefühl, Emotionen und häufiges Schlucken. Er weist den Patienten ausserdem darauf hin, dass er sich bei Unwohlsein melden soll.
- Der Patient liegt bequem auf einer Behandlungsliege, behält seine Kleidung an und kann auf Wunsch sanfte, entspannende Musik hören. Der Therapeut legt seine Hände mit

angenehmem Druck auf bestimmte Körperstellen nach Bedarf.

- Die Wahl der Stellen, an denen die Handflächen aufgelegt werden, richtet sich nach der Art des zu behandelnden Problems. Die Verweildauer variiert je nach Situation zwischen 5 bis 10 Minuten.
- Der Therapeut achtet während der Sitzung aufmerksam auf die Art der Empfindung. Diese gibt ihm Aufschluss über die Schwingungsqualität der Stellen, an denen seine Hände aufgelegt sind.

AUSZUG VERSCHIEDENER SCHWINGUNGSQUALITÄTEN

Leichte Wärme: Sanftes, angenehmes Wärmegefühl unter den Händen. Es zeigt an, dass der Körper sich selbst effektiv reguliert.

Intensive Wärme: Brennendes Gefühl in den Händen, Zeichen eines starken Harmonisierungsprozesses. Der Körper arbeitet und benötigt keine Unterstützung.

Kribbeln, Ameisenlaufen, taube Hand, magnetische Spannung: Elektrisches Gefühl oder leichtes Kribbeln, das auf einen Bereich hinweist, wo der Schwingungszustand gestört ist.

Pulsieren, intensive Kälte: Gefühl von Schlägen oder Kälte unter den Händen, das auf einen vorrangigen Bereich hinweist.

Schmerzen in der Hand: Schmerzempfinden in der Hand des Behandlers,

manchmal bis zum Handgelenk oder zur Schulter. Dies spiegelt ein tiefes energetisches Ungleichgewicht wider, das besonderer Aufmerksamkeit bedarf.

Die Behandlung dauert etwa 60 Minuten und endet mit einer kurzen Nachbesprechung.

SPIRITUALITÄT UND REIKI

Im Pflege- und Praxisalltag begegnen mir Menschen, deren Gesundheitszustand und somit auch deren gewohntes Leben durch ein physisches oder emotionales Ereignis oder Trauma aus dem Gleichgewicht geraten ist. Grundbedürfnisse wie Schlafen, Essen sowie ein regelmässiges Einkommen belasten oft zusätzlich. Die Lebensgeschichte, die Resilienz, das Umfeld und die Ressourcen im Allgemeinen beeinflussen den Verlauf der Genesung. Einige dieser Faktoren sind gegeben und es braucht Zeit, Mut und Kraft, um notwendige Veränderungen zu bewirken. Letzteres fehlt jedoch meist in Zeiten körperlicher und/oder emotionaler Not.



Reiki – als einzelne Methode, spirituelle Praktik oder in diverse Therapieformen integriert – unterstützt den Menschen auf sanfte Weise auf dem Weg der Sinnfindung. Reiki berührt den Kern, Bedürfnisse gewinnen an Klarheit und die Selbstheilungstendenz wird im Rahmen der Möglichkeiten gefördert.



Was einfach klingt, benötigt Zeit und beinhaltet oft auch das Bewusstwerden der Transzendenz und das Überschreiten der bisher bekannten Grenzen, um den eigenen Raum zu erweitern. Da Spiritualität zum Menschsein dazugehört, stellt sie auch eine wichtige Ressource dar, um Lebenskrisen durch Sinnfindung im Dasein zu bewältigen oder mit dem Verlust des eigenen Lebens umzugehen.

In meiner Tätigkeit verstehe und erlebe ich die Auswirkung gelebter Spiritualität als einen Zustand des Seelenfriedens sowie der Verbundenheit mit der Essenz des Lebens. Sie wird von jedem

Menschen anders erlebt und gelebt, sei es als Erfahrung in der Natur, beim Hören eines Musikstücks oder bei der bewussten Auseinandersetzung mit den eigenen Gedanken, Gefühlen und Empfindungen. Sie ist dynamisch und befindet sich im wertefreien Raum der Liebe.



Spiritualität bringt Fortschritt im Miteinander, Füreinander und Nebeneinander, wir sind uns selbst und doch verbunden im Kollektiv des Ursprünglichen. Reiki ermöglicht die Erkenntnis, dass wir nicht nur körperhafte Wesen sind, sondern auch Schwingung und Licht in Harmonie die Gesundheit beeinflusst.

SWISSREIKI VTPR-APTR

Der SwissReiki-Verein feiert dieses Jahr sein 15-jähriges Bestehen. Er positioniert sich als nationaler Verein, der in allen drei Sprachregionen aktiv ist, und als anerkannter Ansprechpartner im Bereich Reiki. Er vereint Reiki-Praktizierende mit folgenden Zielen:

- die Ethik und die Glaubwürdigkeit der Reiki-Praxis zu bewahren,
- die therapeutische Anwendung von Reiki zu fördern,
- die vollständige Anerkennung des therapeutischen Praktizierens von Reiki in der Öffentlichkeit zu erwirken.

SwissReiki hat die Aufgabe, die Öffentlichkeit zu informieren, Qualitätsstan-



dards für die Praxis und die Ausbildung zu definieren sowie ein Netzwerk für nationale und internationale Begegnungen und Austausch zu entwickeln. SwissReiki arbeitet mit den anderen europäischen Reiki-Verbänden und Vereinen zusammen.

REIKI IN DER ONKOLOGIE

Im Jahr 2020 kontaktiert Dr. Mathieu Chevallier, Onkologe am HUG (Universitätsspital Genf), zum ersten Mal SwissReiki bezüglich der Auswirkungen der Reiki-Therapie auf Krebspatienten. Einige Zeit später trat Dr. Chevallier eine Stelle in der privaten Clinique Générale Beaulieu an. Zu diesem Zeitpunkt setzte sich die Steuerungsgruppe von SwissReiki erneut mit ihm in Kontakt, um eine Partnerschaft anzubieten. Das Pilotprojekt «Reiki-Begleitung in der Onkologie» wird am 16. Januar 2024 ins Leben gerufen. Der Vorstand von SwissReiki wird mit der Organisation und der Verwaltung des gesamten Projekts beauftragt. Das Dossier umfasst den Aufbau einer Begleitung in der Onkologie durch Reiki-Therapie im privaten onkologischen Netzwerk der Stadt Genf.



Ziel des Projekts: Ehrenamtliche Reiki-Behandlung von onkologischen Patienten, die von Onkologen überwiesen werden.



Patientenziele: Onkologiepatienten mithilfe der Reiki-Therapie eine ganzheitliche Unterstützung auf physischer, psychischer und emotionaler Ebene zu bieten mit dem Ziel, die Nebenwirkungen der medizinischen Behandlung zu verringern und ihre Lebensqualität in einer komplexen Phase des Lebens zu verbessern.

GLOBALE ZIELE

- Ein replizierbares Modell der integrativen Medizin, unter Einbezug der Reiki-Therapie, einführen und testen.
- Synergien zwischen Onkologen und Therapeuten schaffen, um sich auszutauschen und Übermittlungen über die Nachsorge der Patienten zu erstellen.
- Evidenzbasiertes Aufzeigen und Kommunizieren der von Patienten erlebten Vorteile.
- Die Gesundheitssysteme ermutigen, die Betreuungs- und Begleitungsangebote zu erweitern, um Patienten in komplexen Lebensphasen durch



die damit verbundenen Veränderungen hindurch zu einem qualitativ «besseren Leben» zu begleiten.

- Die Reiki-Therapie in der Öffentlichkeit inkludieren und entmystifizieren.

Projektablauf: Eine Gruppe von 13 ehrenamtlichen Praktizierenden, die aus den Mitgliedern der Vereinigung ausgewählt wurden, meldeten sich freiwillig für das Projekt, darunter auch die beiden Mitglieder der Steuerungsgruppe. Die Freiwilligen mussten eine Ausbildung der dritten Stufe in Reiki-Therapie absolviert haben und über umfangreiche Erfahrung verfügen. Die ehrenamtlichen Praktiker wurden von Christine Robin, OP-Schwester und Reiki-Meisterin, sowie Francis Vendrell, Reiki-Lehrer und -Meister, für die Überwachung der Protokolle und Logistik betreut. Die Steuerungsgruppe wies jedem Patienten einen ehrenamtlichen Praktiker zu, um eine individuelle Betreuung zu gewährleisten.



ZAHLEN

- 12 Monate dauerte das Pilotprojekt (vom 16.1.2024 bis 16.1.2025).
- 49 Patienten wurden von 13 freiwilligen Reiki-Therapeuten behandelt.
- 291 geleitete Sitzungen;
- 1 bis 16 Sitzungen pro Patient und 64 Zyklen zu je 4 Sitzungen;
- 74 Pflegeberichte wurden an Onkologen weitergeleitet.
- 930 investierte Stunden.

ERGEBNISSE

Die Ergebnisse der Betreuung überzeugten und zeigten, dass die Reiki-Therapie ein wertvolles Werkzeug sein kann, um Schmerzen zu bewältigen, den Schlaf zu verbessern, die Vitalität zu steigern, Emotionen zu harmonisieren, ein Gefühl des Wohlbefindens zu vermitteln und Blockaden zu lösen.

SCHLUSSFOLGERUNGEN

Die Reiki-Therapie ist eine Bereicherung bei der Behandlung von onkologischen Patienten.

Das getestete Modell der integrativen Medizin ist effizient und daher auch anderswo wiederholbar (Ausblick auf SwissReiki 2026).

Darüber hinaus möchten wir die Gesundheitssysteme dazu ermutigen, den Blickwinkel der Patientenbetreuung zu erweitern, um Patienten in einer komplexen Phase ihres Lebens durch zusätzliche Angebote wie die Reiki-





AUTOREN

Andrea Hartmann, Vorstandsmitglied von SwissReiki, Reiki-Ausbildnerin und Therapeutin, dipl. Pflegefachfrau HF, Naturheilpraktikerin OdA AM Zertifikat, Fachrichtung TEN, mit eigener Praxis.

Francis Vendrell, Präsident und Gründungsmitglied von SwissReiki, Reiki-Ausbildner und Therapeut mit eigener Praxis in Genf, Dr. in Physik (Dr. rer. nat.).

Christine Robin, Vizepräsidentin von SwissReiki und Reiki-Praktizierende 4. Grad Reiki Master, sie arbeitete 38 Jahre lang als leitende OP-Schwester (OTA) im HUG Genf.

Pierrette Rey, Vorstandsmitglied von SwissReiki, Reiki-Praktizierende 3. Grad, dipl. Sozialarbeiterin B.A., mit Zusatzausbildung in Psychiatrie, aktuell leitet sie ein Wohnheim in Basel.

Therapie auf dem Weg zu mehr Lebensqualität zu begleiten.

Reiki-Therapie eignet sich als ganzheitliche Antwort auf zeitgenössische Beschwerden.

HEILKUNDE-TIPP



Die Vereine SwissReiki und Usui Verein Schweiz freuen sich, Sie zum 1. Schweizer Internationalen Reiki-Kongress willkommen zu heissen!

Renommierete Referenten und Praktiker aus aller Welt sind vor Ort und teilen ihr Wissen mit uns. Eine Podiumsdiskussion, thematische Workshops und die Ausstellung «Zwischen Wohlbefinden und Harmonie» erwartet Sie im modernen Konferenzzentrum Explorit in Yverdon-les-Bains.

Lasst uns gemeinsam das Erbe von Mikao Usui ehren und das Licht des Reiki verbreiten.

Reservieren Sie sich heute einen Platz bei Eventfrog!

Weitere Informationen:

<https://congress.reiki.swiss>

